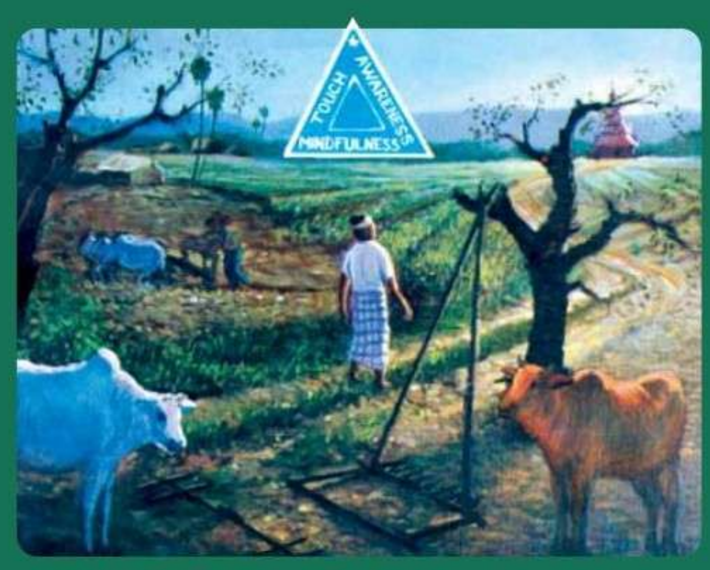
宣隆大師傳

（緬甸敏建鎮宣隆村古剎寺）
（迦韋大師之詳細傳記）

＜接觸・覺察・專注＞
他踏過的涅槃之路與他的教導



英譯本之安排與編輯：華那大師（Sayadaw U Wara）
英譯者：田烏先生（U Tin U, BA, BL）
中譯者：梁國雄居士

宣隆內觀禪修會 印贈

2012年5月1日 第1.1版

网上版声明

此乃《宣隆大师传》之网上版，欢迎在互联网内免费转载，
但不得更改任何内容，以免误解、误导。
此为法的赠礼，敬请勿作牟利之商业用途。
译者电邮：kh14035@yahoo.com.hk
原载网址包括：
http://www.sunlun-meditation.net/
http://www.sunlun.com/

<u>宣 隆 大 师 传</u>

（缅甸敏建镇宣隆村古创寺）
（迦韦大师之详细传记）

＜接触˙觉察˙专注＞
他踏过的涅盘之路与他的教导

....

英译本之安排与编辑：华那大师（Sayadaw U Wara）
英译者：田乌先生（U Tin U, BA, BL）
中译者：梁国雄居士

<u>English Book Title</u>

The Detailed Biography
of
The Venerable Sun Lun Gu Kyaung
Sayadaw U Kavi
of
Myingyan

Touch. Awareness. Mindfulness
The Path He had Trodden to Nibbāna
And His Teachings



宣隆大师 —— 摄于 1947 年



<u>宣隆大师的四个奇妙成就</u>：

(1) 在 **1920-08-12** 星期四晚上大约十时，证得初果须陀洹。

(2) 在 **1920-09-11** 星期六晚上大约十时，证得二果斯陀含。

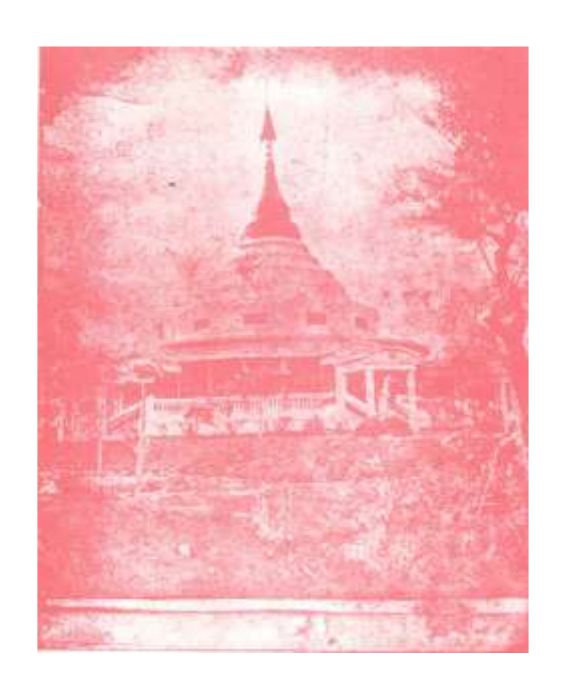
(3) 在 **1920-10-10** 星期日晚上大约十时，证得三果阿那含。

(4) 在 **1920-11-09** 星期二晚上大约十时，证得四果阿罗汉。



大师慈容

宣隆大师于**1952**年入灭，留全身舍利为鉴
（摄于**2003**年）



昔日塔影

今日「轮回安息塔」 —— 安放宣隆大师之全身舍利



苏班那大师（Sayadaw U Sobhaṇa）
（宣隆大师之侍者，本书缅甸文作者）

宣隆大师图片之一
宣隆大师图片之二
宣隆大师图片之三
轮回安息塔图片
苏班那大师图片

目录

1. 礼敬三宝

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Buddhaṁ vibhava pāpentaṁ
Samā cārissa rakkhataṁ
Dhammam samsara motiṇṇaṁ
Vandecāham Jinorasaṁ

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉
（敬礼世尊，阿罗汉，正等正觉者）

- 对于佛（*Buddha*）：一位洞悉四圣谛之人间圣者，他带领众生达致不死（涅盘），并给过正直生活的人保护，令他们免堕四恶道。

- 对于法（*Dhamma*）**(1)**：即四道、四果、涅盘与三藏经典等十种高贵的东西。

- 对于僧（*Saṁghā*）：佛陀的好儿女，他们已渡过生死轮回（*Saṁsarā*）之茫茫大海，到达彼岸。

  我此五蕴合成之身心，现以双手合十于额前，致以万分敬意。

2. 礼敬大师

Anantaguṇa Sampannaṁ
Mahātherṁm Vissutāhaṁ
Sāsanaṁ Ciradhātāraṁ
Vandāmi Garusādaraṁ

对于我的导师 —— 宣隆大师：

- 一位充满无量崇高品德，在缅甸国内与国外、甚至天界都声名远播的尊者。
- 一位以独特方式来阐释法的尊者。他教导人们要坚持专注当下的每一下接触与觉察（觉知）来禅修；他喜欢以「触 – 觉察（觉知） – 专注（Touch – Awareness - Mindfulness）」之三合一方式来教导禅修。
- 一位出于慈悲心、不分昼夜工作、不顾本身的舒适与健康、勉励所有人修习专注的人。
- 一位经常提醒我们要专注身体的尊者。此「身体」即一般世俗谛**(1)**所言的「自己（oneself）」，就胜义谛**(2)**说，此身「非我（not-self）」。

对于他，我此五蕴（色受想行识）合成之身心，现以双手合十于额前，致以万分敬意；并对他的戒定慧成就，深表信心。

3. 前言

中译本前言

宣隆古创迦韦大师（1878 - 1952）是缅甸的一位阿罗汉。他出身寒微，学识浅薄，几近文盲；他的佛法学识，相信是出家证果后，顺从师父的意愿学得的。大师始创的内观禅法甚为精简、独特与激烈，虽异于一般禅法，但契合四念住法门。由于他的举止言行均受到许多人的传颂，许多高僧大德都来向他提问与质询，他的回答最终都令他们满意；这些对答，不但言简意赅，也是蛮有趣和富有启发性的。对于熟悉中文之认真习禅者，本书将甚有参考价值。

香港宣隆内观禅修会于 2010 年 7 月，在荃湾东莲觉苑弘法精舍，举办了为期四天的「宣隆内观禅法共修营」，并由缅甸华那大师（Sayadaw U Wara）专程来港主持导修。在禅营的第一天（7 月 1 日），华那大师给每位同修送了一本他着的英文版《宣隆内观禅修法（二）》，也特别送了一本英译版的《宣隆大师传》给我，并提议我把它们一起翻译出来，然后印刷出版，再放到互联网上，让中文读者群能得享法益，并答应会帮我解决书中疑难；遇此胜缘，我乐意地应诺了，这便是此中译本的缘起。 （注：《宣隆内观禅修法（二）》中文版已于 2010 年 11 月印刷完成，并上载至互联网上了。）

本书的原著是缅甸文，作者是苏班那大师（Sayadaw U Sobhaṇa），一位已跟从和侍候宣隆大师超过三十年的大师。英译版的译者是田乌先生，他是已退休的宗教部部长，英译版的编辑是华那大师与艾艾芒女士。虽然上述那么高资历的人士已经作出努力，要读懂内容仍是颇为困难的，因为尚要充分的南传佛法经论学识与充分的修持始得。在翻译、校对与编辑过程中，译者不但要经常提升自己的经论学识，更要不断请教缅甸的华那大师，才可勉强成事，自知错漏在所难免，不足之处，恳请原谅；不过，读者若能珍视，有耐性地重复阅读，必有惊喜发现与殊胜得益。

阅读本书前，宜留意下述数点说明：

1) 巴利文用斜体表示，例如：*Vipassanā*。英文则用正体表示，例如：Mindfulness.
2) 四念处的念，巴利文为 *Sati*，英译多为 Mindfulness。*Sati* 的真正含义应往《四念处经》中去寻。本书少用如「念」、「念住」、「正念」、「念力」、「念住力」等的古译。为方便现代读者，多就上下文义把它译为「专注」、「观」、「观察」、「觉察」、「静观」、「留意觉察」、「留意觉知」、「留意观察」、「专注力」……等。
3) 巴利文 *Vipassanā* 被译作「观禅」或「内观禅」。
4) 欲进一步了解书内的巴利文术语，请参考：（a）菩提比丘编、寻法比丘中译之《阿毗达摩概要精解》（A Comprehensive Manual of Abhidhamma by Bhikkhu Bodhi）。（b）Buddhist Dictionary – Manual of Buddhist Terms and Doctrines by Nyanatiloka。（c）Pali-English Dictionary by T.W. Rhys Davids and William Stede。（d）Concise Pali-English Dictionary by A.P. Buddhadatta Mahathera。（e）A Dictionary of Buddhist Terms by Ministry of Religious Affairs。或其他有关的书籍。
5) 缅甸人一般都是有名无姓的，无论口语和文字，大多在名字前加一尊称，例如：U（译为吴或乌，相当于先生（Mr），尊称男性或男性出家人），Daw（译为杜，相当于女士（Ms），尊称成熟或年长的女性），Shin 或 Ashin（尊称男性出家人），Sayadaw（译作大师，是年长高级的出家导师，年轻的称 Saya），Ma（译为玛，尊称年轻的女性、或与自己年龄相近的女性、或用作谦称），Ko（译为高，尊称较年长的哥哥），Maung（译为貌或望，尊称较年幼的弟弟、或自己的谦称），……等。如 Ma Shwe Yi 与 Daw Shwe Yi 实是同一个人，因

此，为了简化和避免误会是两个人，本书大多没有把尊称翻译出来。
6) 多谢华那大师（Sayadaw U Wara）的帮助，原书的缅甸历日期已转为现代历日期。译者也在华那大师的同意下，修改了英文译本内的一些错误。
7) 宣隆大师初出家时的法名是 U Kavi（or U Kawi），因此，他仍是沙弥时，大家都会称他为迦韦师（Shin Kavi）。迦韦大师（Sayadaw U Kavi）是成为比丘后的尊称。当他仍是沙弥时，由于尊敬他的成就，有些僧腊或地位较高的大师也会尊称他为大师的。回到敏建镇家乡宣隆村的寺院定居后，他渐渐为善信们完整地尊称为：敏建宣隆古创大师迦韦（Sun Lun Gu Kyaung Sayadaw U Kawi of Myingyan），意即敏建镇宣隆村古创寺（洞穴寺）之迦韦大师；简称宣隆大师或迦韦大师。（Sun Lun 即 Sunlun）
8) 本书附加于后之「字词集注」取代了英译版本后面之「GLOSSARY」部分。此外，书中少量的巴利文，已被修改为常见的流行写法。
9) 括号（）或（注：）内的文字，大多数是译者加入的，有些是解释前面的词，有些是串连前或后面的词，以方便读者理解原文的意思。括号〔〕或〔注：〕内的文字，大多数是原书所有的。
10) 有些时候，「他」代替了「她」、「它」或「祂」，也是其他人、事、物等的代名词。
11) 为了顺应文义及方便读者理解，译者把原著的一些段落分开、合并、或加入了编号或项目符号。目录标题与内文标题不一致的地方也作了改善。
12) 书内一些重要与精彩部分，译者把它们突显出来，方便读者留意。
13) 欲参考英译版的读者，可到下列网站中浏览或下载：
http://www.sunlun-meditation.net/ 或
http://www.sunlun-meditation.com.mm/
本书的中译版也会被上载到上述网站之中。
14) 宣隆大师所传的内观禅修法，属四念住（处）的修持技巧之一。在《南传大般涅盘经》及其他经中，佛陀教导比丘：「以自己为岛屿（明灯），以自己为归依，不以他人为归依；以法为岛屿（明灯），以法为归依，不以他人为归依。」他的意思是要比丘们修习四念住（处），即对于身体，须随时留意观察身体，如实了知，专注，精进，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于感受、心意、诸法等亦作如是修习。由此可知四念住（处）的重要性了。
15) 在同一经中，佛陀更鼓励说：「若比丘能行正道（八正道或八圣道），世间是不会缺少阿罗汉的。」

本书由香港宣隆内观禅修会集资印刷，免费赠阅有缘。能够顺利出版，除了多谢出资的大众外，更多谢：
(1) 华那大师（Sayadaw U Wara）的信任与问题解答。
(2) 宣隆会前会长李苏芳博士（Dr Susan Lee）的支持与鼓励。
(3) 刘锦华师兄之专业印刷指导、提议与安排。
(4) 涂嘉丽同修与太太陈美露之悉心校对与提议。
(5) 冯燕珍（Ivy）同修所提供的油画作封面设计参考。
(6) 宣隆内观禅修会各委员与工作人员之通力合作。
(7) 互联网及其他参考资源背后的诸位大德与支持者。

愿一切众生，勤修三学，福慧增长，早证涅盘！

梁国雄居士
2012 年 3 月 15 日

英译本前言

《宣隆大师传》是一本有关宣隆大师**(1)**之生平事迹与佛法开示的书，由缅甸的苏班那大师（Sayadaw U Sobhaṇa）所编写。苏班那大师曾跟从与侍候宣隆大师超过三十年，本书是他根据宣隆大师的口述而编写的。

许多前来仰光 Kaba Aye 宣隆禅修中心，学习宣隆禅修法的外国禅修者，他们不约而同地都希望可以读到有关宣隆大师之生平事迹与佛法开示。由于外国禅修者的不断请求，我们唯有安排把宣隆大师之生平事迹与佛法开示翻译为英文。

本书的英译者是田乌先生（U Tin U, BA, BL），他是已经退休的宗教部部长。至于英译版的编辑工作，则是由 Kaba Aye 宣隆禅修中心的华那大师（Sayadaw U Wara）与艾艾芒女士（Daw Aye Aye Mon, BA (Myanmar, YU)）负责的。

此（英）译本已经过小心谨慎的翻译与编辑，内容与缅甸文原著十分接近。我们衷心希望，此译本能利益追求达致一切苦恼永灭（涅盘）的外国禅修者（*Yogīs*）。

至于此利益众生、有关阿罗汉宣隆大师之生平事迹与佛法开示之英译本的出版费用，则由艾艾芒女士全数捐助。

愿一切众生皆可在今世轻易、快速地成就涅盘！

华那大师（Sayadaw U Wara）
Kaba Aye Sun Lun Meditation Centre
7th Mile, Thanlarwaddy Road, U Lun Maung Street.
Mayangone, P.O; Yangon, Myanmar.
Tel / Fax : 95-1-660860
E-Mail: slmc-ka@mptmail.net.mm

4.　缅甸文原著序言

已故宣隆大师出生于敏建镇（Myingyan）的宣隆村，年青时，曾在政府的办公室当公务员，后来，因为收入不敷家用，遂辞职回家耕作，做一个农夫。他很幸运，耕作的丰收令他突然富起来了，（但突然的致富，在当地又是一种不祥的预兆，）这使他决心出家为僧，他在佛塔内供灯，并以此功德发愿，希望可以出家为僧，从此可过宗教式的生活。同一时间，有预言正在散布，说佛法（宗教活动）将会在当地复苏过来。这预言更被认为是他转向出家为僧的一个好兆头。他努力习禅，在十二个月内，他的禅修已进展到一个阶段，令他决心要出家为僧。他最初加入僧团时只是一名沙弥**(1)**，在八天的沙弥生涯中，他证得了阿罗汉果，内心远离尘垢，堪称为一位上首弟子（Senior Disciple）或真佛子（A True Son of the Buddha）。

之后，他被升为具戒比丘**(2)**，在往后三十一年中，他指导善信们修习他的内观禅法，并在达致涅盘、不死法的路上引领他们前进。在 1952 年 5 月 17 日星期六下午 4 时 55 分入灭（般涅盘） —— 诸佛、辟支佛与圣者阿罗汉们之乐境。对世间许多众生来说，他的圆寂就好像黄昏之日落一样。

宣隆大师遗留给我们的是他的简单内观禅修法。

苏班那大师（Sayadaw U Sobhaṇa）是（敏建镇）宣隆古创寺内的首席比丘（principal *Bhikkhu*），（他侍候宣隆大师三十多年，）可算深得宣隆大师的信任与真传。在本书中，他把宣隆内观禅修法的真髓公开，好让认真的禅修者得益。本书除了展示宣隆禅修法的原始模式外，也加插了一些图片与解说，用以激励读者诸君修习。

本书所有出售收益，将转至一独立基金，此基金有两个用途：

(1) 作为存放宣隆大师遗体（全身舍利）的轮回安息塔**(3)**之保养与维修费用；

(2) 作为推展宣隆内观禅修法之用。

由于此书之销售收入已被指定作上述崇高用途，敬希各界，未经许可，不得印刷出版。

5. 宣隆大师的生平故事

（此详尽生平故事，乃已故宣隆大师口述的一个记录。）

精神与肉体（名色）在生死轮回中不断生灭变化，其间内外逼迫、危机四伏。了知如是境况的圣者（*Ariyā*），自然迫切地想摆脱此轮回苦厄。一位这样的未来圣者，在有幸会出现五尊佛的贤劫**(1)**（现在之住劫）中，就在第三尊佛 —— 迦叶佛**(2)**仍在世时，碰巧地转生为一只鹦鹉。

一天，那鹦鹉碰巧遇到迦叶佛，由于牠天赋聪慧，知道眼前人是一位稀有的高贵人物，于是精神一振，很想向迦叶佛表示敬意。牠向迦叶佛供上一个生果，并恭敬地把双翼贴在额前。迦叶佛慈悲地接受了牠的供养后，向牠祝福道：「愿你万事如意！」跟着，鹦鹉恭敬地目送迦叶佛离去，牠内心充满喜悦，禁不住喊叫：「噢！我做了一件多么好的事啊！」由于迦叶佛是受施者，而鹦鹉又以强烈的虔信作布施，果报自必丰盛。鹦鹉往后的许多转世都生在欲界上七个领域（空间）**(3)**的善处中，在显赫的环境中生活。在欲界诸天旅游了一段日子后，牠转生到人间，成为一位名医。
〔注：大师曾说：那些在我为名医那一世中见过我的人，将会在今世见到我，并在我的教导下修习内观禅修法的。〕

在乔答摩佛**(4)**在世时，那名医转生为一位有名望的巴迈大师（Barr-mai Sayadaw），当时，巴迈大师是曼料哈王（King Manuha）之导师，曼料哈王是苏凡纳布（Thuwanna Bhumi），现称直通镇（Thaton）地区的管治者，也是当时的佛陀大护法。巴迈大师过身后，（未来的宣隆大师）转生为丹先生（U Thant）与他的夫人托克女士（Daw Toke）的儿子，他们居住在上缅甸之敏建镇南部的宣隆村内。
〔注：在英国统治期间，缅甸被分为上缅甸与下缅甸两个部分，当时的上缅甸仍是由缅甸王所统治的。〕

在受孕那天晚上，他的父亲发了一个梦，在梦中有一高贵装扮的男士到访，请求他的父亲收留，在家中同住，他的父亲以家贫不允，虽然拒绝多次，那陌生人仍是苦苦哀求，最后他的父亲唯有应承了。全家都觉得该梦境为一吉兆，母亲托克怀孕了九个月后，在第十个月，即1878 年 3 月里的一天**(5)**早上接近四点便诞下了一个男婴，那就是将来的宣隆大师。孩子出世时有一特殊的明亮外貌，父母亲又觉得是吉兆，于是依从俗例，在给他洗头发时，决定改他的名字为毛乔定（Maung Kyaw Din），意思是著名的大师。

〔丹先生与夫人托克有三个孩子：长女天（Ma Thinn），次子乔定（Ko Kyaw Din）（宣隆大师）与三子安梗（Ko Aung Khaing）。〕

乔定被安排到敏建镇的棉创大师（Min-Kyaung Sayadaw）那里，接受他的教育。由于他生性愚钝，学习进展迟缓，于是，他的父亲丹先生便在敏建镇的副局长办公室里，为他找一份与自己同样卑微的职位。

乔定长大后，娶了同乡马雪儿（Ma Shwe Yi）为妻，两人一共生了四个孩子，有三个在幼年时已经去世，只有一个叫高圣，又名高简龙（Ko Shein or Ko Kan Nyunt）的男孩能够养大。

乔定到了三十岁时，觉得在政府办公室当小工没有前途，于是便辞去公职，返回家乡做农夫，在自己家园内的一块干地上耕作。当时有一位名叫山天（U San Tin）的男子，传说他有欲界四天王天（*Catumaharaja Devā*）中的四大护法天王支持，拥有神秘力量。有一天，山天前来

找乔定，并向他念诵了一些怪异的、文义不清的预言性字句，若翻译出来，就像如下的一段文字：

「Amai Bok 的一束纱线纷乱一团，有谁能清理混乱？（织机的）滑梭在那纱线中来回穿梭，荒废了的寺塔残留部分正发出光芒！Ma Khway 穿上了 Pondaw 设计的绿色花边与蓝色方格筒裙，用 Kyun-bo 柚木制造的纺织装置发出来的声音，传到很远也能听到。」

山天跟著作了如下的解释：「当放入纺织机时，那纷乱一团的纱线将会被解开，不是吗？」

乔定说：「是的，当然。」

山天说：「那么，纷乱一团的纱线就喻无明（*Avijjā*），众生的无明迄今显然比那团乱纱线更为纷乱。乔定！它必将被你以专注力（念力，*Sati*）解开的啊！一间纺织厂将会在宣隆村的南部出现，当它出现时，你将一定会在产柚木的地方弘扬佛陀之教法**(6)**（*sāsana*）的。当你肩负弘法的工作时，有两条柚木柱将会在那里竖立。而废塔的残部发光，是预言久被人们忘怀的佛法修习将会重现和兴旺起来。」

乔定不信地反驳：「朋友！你真荒谬无聊！一派胡言！」

山天说：「你等着瞧吧！」

那一年，他们买了另一小块可耕作的用地。在雨季开始时，乔定与雪儿跑到那里清理田地，准备进行耕作；乔定对妻子说：「我们今年在田中种芝麻，如果有五十箩的收获，我们就供一千枝灯给塔寺。」妻子雪儿回答：「为何要五十箩？就算得四十箩，我们也要供一千枝灯！」乔定回答：「好！雪儿。我们应信守承诺，到供灯时，我们不要跟随传统用乐队，万一乐队中的女士遗失了珠宝首饰，我们就麻烦了，都是越简单越好。」

几天之后，他们在田间散播了芝麻种子，当种子发芽时，由于在雨季开始时没有下雨，幼小的苗枯萎了。幸运地，乔定播的种子，大部分皆能存活至下雨的时候，其他人的田地就没有那么幸运了，他们田中的小苗无法幸存。最后乔定的田收获了四十箩芝麻，恰好是四十箩！

他们遵守承诺，把收获到的芝麻压成芝麻油。雪儿提议拨出 9 非斯（viss）油供一千枝灯，另外拨出 9 非斯（viss）的油供僧。乔定问她要供养给多少位比丘，雪儿回答：「四位比丘，每位 2 非斯（viss），剩余的 1 非斯（viss）就用来供养参加仪式的会众吧！」乔定也同意了。（非斯（viss）是缅甸的重量单位，1 非斯（viss） ＝3.6 磅）

到了 1919 年 10 月 8 日，夫妇两人便一起走到宣隆村东南部那个塔参加供灯仪式，并供上一千盏油灯。在这聚会中，他们听比丘们说法与诵念祝福的经文，然后浇洒圣水。依照习例，夫妇两人更要给会众送上茶叶、平头雪茄、蒌叶等礼物。同一时间，乔定在塔中观看燃着的灯时，他观察到灯芯的顶尖被烧焦、变黑，也看到油在煮沸的现象，这幕情境，令他的内心甚为触动。

那触动甚至令他的皮肤起了鸡皮疙瘩，也令他颤抖得很厉害。他心想：「噢！我怎么了？很特别啊！如果我现在发愿，相信一定会实现的。」他真的这么感觉，于是他发愿道：「愿我能出家成为比丘，愿我能教导佛法，愿大众能依我的榜样与教导去修习。」

他真心诚意地发了愿后，内心突然浮现出一个问题：「我目不识丁，知识浅陋，将来怎么能以比丘身份去说法呢？」那个时候，他不但无知如文盲，也从未听过佛法，他对于各种菩提（觉

悟），例如：三藐三佛陀（正等正觉）、辟支佛、上首弟子（Chief Discipleship）（如舍利弗与目犍连）、大弟子（Great Discipleship）（如大迦叶、阿难陀、阿那律等）、一般的阿罗汉弟子（Ordinary Discipleship）等均一无所知，因此，他只愚笨地希望成为一位普通的比丘（Bhikkhu-hood）。不管怎样，对于可以在佛前说出自己的心愿，他已感到十分高兴和满足，并期待着它的实现。

那一年的耕作成绩骄人，居然令他富足起来。恼人的是，他听别人说过，突然的名成利就大多是一种死亡凶兆；还有恼人的是，他听别人说过，谁那年命入土星宫（占卜术语），谁就会死亡，而他知道自己那年正是命入土星宫。更坏的是，敏建镇那年突然疫症（传染病）流行，〔注：跟着几年都持续发生。〕令他担心到自己可能是瘟疫的受害者；一想到自己的恶业甚多、善业甚少，那年的突然富足，竟令他极度心神不安，经常受到死亡的威胁与困扰。

这些困难的日子很不易过，到了 1920 年 3 月的一个晚上，乔定发了个梦，在睡梦中，他看到一尊佛像正走进他在屋前兴建的一个临时而又装饰华丽的帐篷，且一面行一面向他微笑；乔定向妻子说：「快把那碗饭递给我，我要亲手把饭供给佛陀。」就在供饭活动进行时，那佛像向他说道：「噢！真是大惊小怪，我只会现在和你说话，将来不会再来和你说了。」跟着乔定就醒过来了，他发觉自己在剧烈地颤抖，因为他以为梦境是死亡逼近的预兆；接着，他唤醒妻子，把梦境告诉了她，并且催促妻子给他一些蜡烛。雪儿叫他保守梦境秘密，不可泄漏给别人知道，并给他找来一些蜡烛。他拿着蜡烛，离家直奔塔寺，在那里他遇到少年时的朋友志丹先生（U Chi Daing）。

志丹问他：「发生了什么事？你竟在三更半夜（不恰当的时间）前来这里。」

乔定回答：「我是来给佛陀供灯的。好惊啊！我快要死了。」

志丹问了他的出生日期，做了一些计算，然后对他说道：「星象说，你的家会失去一位两足众生〔占星术的意思是指人〕。」

乔定说：「老友！不要再吓我啊！我已惊得半死了。」

对此，志丹回答：「喂！乔定！我只是依书直说而已。」

乔定显然受到很大的惊吓，他诚恳地请求他的朋友道：「老友！让我参加你的每天礼拜仪式好吗？每天都叫我一起去吧！」那时，另一位朋友山天也来一起参加供灯，乔定也对山天作了相同的请求，并叫他每天都叫他一起去做礼拜仪式。

如是者过了一些日子。有一天，乔定和他的朋友山天在自己屋前的地上闲聊，闲谈间两人都打瞌睡了，在睡梦中山天低声叽叽咕咕地说：「众生真可怜啊！他们要受三灾（刀兵、饥馑、疾疫）之苦，他们迷失正道，正在下堕深渊之中。」乔定接着说：「真的啊！我们都迷失正道，正在下堕深渊，只要找到正确的方向，我一定会紧握不放的（依从的）。」山天回答：「正确的方向不难找到，在十字路口等待吧！到时知道正确方向的人自会出现。」乔定不明山天的意思，当他问山天是什么意思时，山天又再打瞌睡了。乔定摇醒山天再问，但山天已记不起自己说过什么了。望着忧心忡忡的乔定，山天唯有安慰道：「不用怕，我们有归依三宝，佛法僧会庇佑我们的。」

山天的安慰说话并没有使乔定释然，乔定仍因即将来临之死亡而深感担忧与疑虑。他自知这样下去是不妥当的，一定要赶快医好这心病，于是向朋友说：「山天兄！我十分担忧，好像死

到临头了，我很想医好这心病，我打算这么做：在我家门前的空地上设置一临时而又装饰华丽的帐篷，就像我在梦中见到的一样，然后在里面适当地安置一尊佛像，好让我们一起在那里作定期的礼拜仪式，这样做，希望我的心会好过一些，你认为好吗？」

山天回答：「随你喜欢吧！朋友!」

乔定跟着说：「那么，请你明天一早前来，我们去采集一些竹竿材料，然后一起搭建帐篷。」

帐篷在第二天就搭好了，他们准备妥当后，便到处邀请村民前来。到了傍晚，年长的村民都来到乔定所住的地方。有些人在讨论心与心所**(7)**；雪儿依照惯例，也准备了一些小吃来招待宾客。在最初的一二天里，宾客们的宗教讨论对乔定忐忑不安的心没有多大作用。

到了第三天傍晚，一位名叫巴山的男子（U Ba San）不请自来，他是钢铁兄弟公司（一间纺织厂）内的文员，他谈到安那般那（*Ānāpāna*，观呼吸），那是当时雷迪大师（Ledi Sayadaw）所教的内观禅修方法。一听到「安那般那（*Ānāpāna*）」这个词，乔定的心极为触动，甚至他的皮肤也起了鸡皮疙瘩。他惊讶地想：「我怎么了？那好像我快要找到正道了。这个男人不请自来，或者他是为我而来的吧！那么，我的梦想终于实现了。看！我的帐篷在十字路口搭建，然后我在这里等待，而他就前来说法。我应怎么做才好呢？如我尝试此法，相信很快就会如我所愿的。」接着，他心想：这方法或许只是给有学识的人修习，不是给无学识的人修习的，我那么目不识丁，怎么办好呢？他怀疑地自言自语：「我怎么可以从这方法得到利益呢？不管怎样，我等他下次再来时就请教他吧!」

到了第二天的傍晚，乔定在帐篷门口等候那位文员，一见到他就问：「先生！我昨天听到你谈论安那般那（*Ānāpāna*）的禅修方法，像我这样目不识丁的人，也能修习吗？」
那位客人回答：「有学识或无学识都不打紧，最重要的是信念（*Saddhā*，Conviction）与精进（*Vīriya*）。」
乔定再问：「那么，想修习的人应如何着手去做呢？」
巴山先生（U Ba San）只简单地说：「吸气与呼气，那就是安那般那。」跟着便走进帐篷里面。

客人说的那两个词（吸气与呼气）很鼓舞他。怀着喜悦的心情，乔定随即走进屋子侧面的扩建部份，在一盖上黄麻袋布的安乐椅上坐下，开始一面呼吸一面自言自语：「呀！这是吸气，这是呼气……。」当时的他，就这样踏上禅修之路了。在往后的日子里，他继续认真、热诚地如是修习吸气与呼气，并且对成就充满信心，他的信念坚定，精勤地练习。

有一天，邻居雪卢先生（U Shwe Lok）来探望他，看到他修习安那般那（*Ānāpāna*）的样子，禁不住作了如下的评语：「一定要有觉察（Awareness）才好。」
乔定问：「怎么样才有觉察？」
雪卢回答：「嗯！是这样的：无论你做什么，都要觉察到（知道）自己在做什么。」
乔定问：「那有什么好处？」
雪卢回答：「那样做很有功德。」
乔定说：「既然有功德，我一定会做。」

从那时起，乔定在工作时也修习觉察。当他要砍劈玉米茎用来喂牛时，他会留意觉察刀刃的每一下砍击，由于深信会收集到很多功德，以及发觉工作得很有效率，他于是继续热心地做下去。不久，他的内观智（Insights）也由于觉察力的提升而得到发展。另外，在做呼吸时，他对空气在鼻孔末端所作的接触也保持着觉察；在行走时，他也对每一下脚底与地面的接触保持着觉察；在除杂草、掘土、或到井边打水，他也会对当下的活动保持着觉察。

无论日间或夜晚、无论在家里或在田间工作，他都会利用零碎的时间来认真修习留意觉察。他甚至会到望燕坡峡谷（Maung Yin Paw ravine），在那偏僻的郊野地方彻夜禅修，由于他的信力与精进力，定境很快出现。在禅修之中，他开始看到五彩缤纷的光芒，他以为是佛陀身上散发出来的，故此感到非常鼓舞，推动着他继续前进。不多久，在禅修之中，他看到一个小球在他面前盘旋，徘徊不走，出于好奇心，他把注意力转移到那个小球上面；当他观察着小球时，发觉它会慢慢向上移动，他跟随着它上升，最后发觉自己身处云层之中；这使他甚为震惊与高兴。

他很满意自己的进展。在第二天的禅修中，他看到一个会发光的小球，大小如一只萤火虫，像昨天一样，他注意着它的时候，它又会慢慢升起，直至他发觉自己身处云层上一系列华丽、尖顶的宫殿之中。当时他内心相信，命终必会转生在这天界之内的。他出定后，内心感到非常满意和愉快，从此不再害怕死亡。

随着持续的修习，他开始观察身体上的痛苦感觉，他能觉察痛苦感觉的生起，并能专注着那事实，对出现的每一个接触（Touch）与觉察（Awareness）他都能立即专注到（Mindful of），他已调适到在任何时间都能保持觉察。与人交谈时，他总是谈论留意觉察（Mindfulness of Awareness），即是说要知道当下的自然现象。这使他在社交中显得怪异难明。

人们开始说：「这个人（乔定）一定是疯了。」乔定颇喜欢别人视他如疯子，因为这可使他免去无谓的社交应酬，减少分心，可以全神贯注地进行禅修实践。因此，他利用此难得机会，早晚精进禅修。

随着禅修的进展，他察觉到：人们都在追求外界的东西来满足自己的感官欲乐，他为此人性而感到震惊。当他有机会和邻居们说话时，他会警告他们要小心留意，例如：他会说：「唏！你呀！要记住归依佛、归依法、归依僧，你会在三天（有时说五天、或七天）之内命丧的。」唉！他的预言竟然全部都不幸言中，那些人都像他所说的一样遇难。乔定有时会告诉同乡，他拥有超能力，可以看见别人的身体内脏，也可以看见地狱的众生在受着无量痛苦，他们像蛆虫一样，拥挤在腐臭的死狗尸体之中；许多同乡都被他的说话吓倒。有关乔定的超能力与预言的准确性越传越烈，人们开始前来请他帮忙，例如：请求他为他们寻找失去的牛只、或求取药方医病等。乔定慢慢变得厌烦起来，深深感到有退隐的必要；于是，他把大部份时间都用在望燕坡峡谷内独自禅修。
〔注：大师后来对弟子们说，尘世的超能力是很吸引人的，我很幸运能够超越它们。〕

乔定持续以他独特的「接触 – 觉察 – 专注」之三合一方式来修习他的观呼吸内观禅法；随着修习的进展，各式各样的痛苦感觉都生起了，于是，他开始如实地观察着那些生起的感觉。由于经常不断的专注，他对身心（名色）的生灭现象有了深入的了解（内观智），若用（论书的）专有名词来说，他得到了生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）（十观智中的第二阶智）。这内观智令他仔细地看到身内的情况，就好像观看被剖开了的身体一样。
〔注：宣隆大师曾就此内观智对其弟子们说过：「观看现象的生灭过程时，你会看到液态或固态的两种表现方式。如果禅修者不分昼夜、充满信念地不断精勤修习，他自会到达一个阶段，在那里他会了解色（肉身）、心与心所的本性，以及了解它们之如何生起与如何消失，禅修者能够对这些现象看得一清二楚的。生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）有粗、中、细三种，只有通过个人的努力修持，才能了解上述的细致特点。」有关的描述只可到此为止。〕

(1) 就在获得生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）后，于 1920 年 8 月 12 日星期四晚上大约十时，

乔定证得了初果须陀洹（*Sotapanna*, First Stage）之出世间智。

乔定继续他的禅修工作，但他的妻子雪儿却越来越烦躁担忧，整天都来捣乱；当乔定在自己的小床上禅坐时，她把小床上面的所有竹块都拿走，还把乔定推下床来，使他不能安坐；可是，乔定并没有离开，他蹲坐在床边之上，继续他的禅修。到了最后，雪儿还是投降了，她把竹块放回小床上面。
乔定问她：「你为什么要打扰我的禅修活动呢？」
她回答：「我想你打我。(不想你不理我!)」
乔定说：「亲爱的太太，我不会打你的，你试试说服我不再禅修吧!」
雪儿回答：「你正衰人！整天面无表情，冷漠无情，像谭米雅王子（Prince Temiya）一样。你那么喜欢禅修，为什么不穿上黄袍到寺院中居住？」
〔注：谭米雅王子（Prince Temiya）是《本生经》(*Jātaka*）故事中的人物。〕

雪儿持续天天生气、怨恨与烦躁不安，乔定则保持忍耐，因为他的禅修成就有限，还未到达佛经故事中长者优波迦（*Upaka*）的成就。
（注：优波迦 *Upaka* 是佛陀成道后，往鹿野苑为五比丘说法的途中遇到的第一个人，当时他是一位苦行者（修行人)，他听到佛陀说自己是靠自力成就佛果时，即不大相信地离开。他后来因爱上一猎人的女儿而还俗，与她结婚生子，年老后因受不了妻子的奚落与嘲弄，愤然往佛陀处出家为僧，不久证得三果，逝世后往生天界，在天界证得阿罗汉果。)

在另一场合，当乔定在禅修时，雪儿解开系着牛只在木柱上的绳结，然后向丈夫大声叫喊：「喂！看看这里！牛只松绑了，乔定！快去把牛只追回来，要快啊!」
那是一只危险的牛，平时喜欢攻击接近牠的人，可是，那个时候，牠只是站着，并没有攻击别人。雪儿非常愤怒，大力地顿足、大发脾气，且向着在禅坐中的丈夫不断抱怨、咒骂。他好像察觉不到她的存在，继续他的禅修工作。

他的禅修不断进步，留意觉察身体感觉的能力也提升了许多。当有人向他恶言咒骂时，他会感到不快，但他的觉知力告诉他：「喂！瞋心出现了!」就在那刻，他把瞋心遏止了。他受到自己的坚忍力所鼓舞，认为是不断修习留意觉察（Mindfulness）的结果，他觉得很高兴，尤其是当他记得在未修习内观禅之前，若有人如此对他破口大骂，他会立即还手、掴那人一记耳光。

同样地，当他看到可爱的色尘（视觉对象）时，他会感到愉快，他明白到那种愉快（享受）是一种贪爱。眼睛只是看到「那视觉对象」，「那使人愉快的对象」只是想法(8)而已，对象本身实没有东西可感到「愉快的」。类似地，每当他听到一个声音时，他了解到它只是一种听的想法；每当他接触到一件可触摸的对象时，他了解到它只是一种触的想法；每当他嗅（闻）到一些气味时，他了解到它只是一种嗅的想法，(于其它根门生起的想法，也应作如是了解)。于是，在任何触的想法过程中，他都不容许内心有愉快或不愉快的想法出现(9)。就这样，对内心处理感官对象的方式，他得到了一些理解。

有一晚，乔定在专注过程中睡着了，他发了个梦，在梦境中，他走进一火车站的售票处，想在那里买一张车票，可是，那站长给了他四张车票，他拿了之后便放进自己的衣袋；不久火车开动，他亦从梦境中苏醒过来。之后不久，他又发了另一个梦，在梦中他看见一只公牛正向他冲过来，他侧身避开，跟着用手捉住牠的尾巴，那尾巴突然从牛身脱离，他发觉手中只拿着牛的尾巴，就在那个时候他又苏醒过来。乔定自己解释梦境，认为那是一个好的兆头，预示他将会在佛法的后期从悲惨苦难的世间中得到解脱。由于受到重大的鼓舞，他决定继续精进下去。

(2) 就在 1920 年 9 月 11 日星期六晚上大约十时，乔定证得了二果斯陀含（*Sakadagami*, Second Stage）之出世间智。
〔注：宣隆大师后来告诉弟子们说：由于有了体证初果之出世间智的第一次经验，第二次的证果经验并没有很大的不同，只是生起的痛觉方式有所不同而已。〕

经过两次出世间智的体证后，乔定对世间的认识与表现都显然与众不同，由于能够洞悉自然规律，他开始夸夸其谈，但别人却莫名其妙。当有同乡前来向他说起某人生病时，乔定会说：「他将会死去的。」后来那人果然死去。有时某人生病，乔定会说：「他将会痊愈，不会死去的。」后来那人果然病愈。他的预测那么灵验，乃至无人敢前来与他交谈。乔定无理会别人怎么在背后谈论自己，只继续热烈地进行他的禅修工作。

(3) 就在 1920 年 10 月 10 日星期日晚上大约十时，他与身内生起的剧痛拼搏，感到所有筋腱都好像要折断一样，最终（以坚强的专注与无比的忍耐）克服了它们，证得三果阿那含（*Anāgāmi*, Third Stage）之出世间智。
〔注：宣隆大师曾对弟子们解说：他证得第三次的出世间法（三果）时有一个特征，就是把全部精液都喷射出来，这象征性欲的彻底根除；当时还要面对凶猛的剧痛袭击。你必须奋力拼搏，能够克服就意味成功，否则便是失败。禅修者若能克服此关，我才会说：「做得好！善哉！善哉！」〕

到了第二天，他发觉自己竟然毫无恐惧，就算有雷击在他面前发生，仍可保持镇定，寂然不动，继续他的禅修工作。他对人类的困境感到非常担忧，心想：「呀！这些人总是那么沉迷五欲之乐。」他开始害怕在人群中生活，渴望退隐出家，过比丘的生活。

他向内反省，看看还有什么敌人需要对付，他发觉还有贪欲、瞋恚、愚痴与我慢，其中以贪欲为主要祸根，于是他埋头苦干地去消除贪欲。他的方法是接触 – 觉察 – 专注（Touch – Awareness - Mindfulness）：当接触到某物时，要对触保持着觉察，并专注着此事实。通过热切地修习此「接触 – 觉察 – 专注」的方法，他的贪欲不但变得越来越少，而且也越来越弱。

当他向内检视，看看还有什么残留的敌人时，他发觉：原来妻子、儿女与其拥有的财产竟然是最接近自己的敌人。他以因果律来仔细考虑自己的情况，心想：「这种受着妻子、儿女与财产等障碍所约束的果报是有原因的，那原因是：我尚未偿还旧债，我应马上去清还债务才好。」于是他走到妻子那里，向她说道：「雪儿！你与我由于过去的业（*Kamma*）才成为夫妻，我不用你偿还我的债，请你也不用我偿还你的债，让我们同意离婚吧！我会视你为我的妹妹，请你也视我为你的兄长，就容许我出家为比丘吧！」

雪儿回答：「请不要清偿欠我的业债，不要离开到任何地方，不要做比丘，就留在这里的尊贵房间内，让我待你如兄长一样照顾你吧！常言道：丈夫可令妻子受人尊敬，妻子可令丈夫优雅得体。此外，没有丈夫保护的妻子会被人欺负、凌辱的。因此，你不要离开这里，继续做我的保护者吧！」就像这样，她运用女性机巧伶俐的口才，希望可使丈夫打消出家的念头。

那个时候，缺乏一般佛法知识的乔定，还以为一定要妻子同意才能出家。由于得不到妻子的允许，他感到十分悲惨。失望之余，内心盘算：「噢！真的不幸，俗家生活充满过患，怎么可以找到一种不受责难的生活方式呢？没有过患的生活方式恐怕只有两途：一是出家为比丘，一是穿上破烂的衣服像傻子般生活。看来我只有第二个选择，我可以在一个大麻布袋的顶部弄个大窿，再在侧面的两个角位弄两个小窿，然后穿上身当衣服及床单之用；至于日常饭食，我可以带一只杯子，然后挨家逐户去乞饮乞食；人们会视我如乞丐般施舍食物，没有人会欺

负一个穷乞丐的；这样，我便可以过一种不受责难的生活了。唔！这主意不错！」那就是当时他那绝望之心所想出来的主意。

从那时起，问题并没有得到解决，乔定活得很不开心，他甚至胃口尽失，身体变得衰弱起来。由于无法适应与周围的人共同生活，他心想自己快要死了。因此，他向雪儿再作一次恳求，但雪儿并没有让步。邻居们都很同情乔定的处境，他们向雪儿求情道：「雪儿！答应他的请求，让他出家吧！否则他必将死去的。看看他！那么不思饮食，令自己变得非常衰弱，现在简直是皮包骨了！」雪儿仍然固执己见、不肯屈服，她回答说：「噢！就让他死吧！这样好过与他分离，他死了我会很快忘记的，但是，要我视他如陌路人般独个儿生活，那怎么可能呢？如果应承他，我每次见到他都会很痛苦的。」

他的朋友继续向雪儿作善意的劝解，终于雪儿的态度软化了，她对乔定的朋友说：「好！就让他去（出家）两、三个星期吧！」乔定立即说：「一言为定！假若我不能适应比丘生活，我会立即回家，但是如果适应，就请依从我过去世累积的业因，让我留在僧团里，直至我的善业耗尽为止吧。」

就算在那种情况下，雪儿仍希望乔定为她完成最后一件工作，就是到最近用犁耕好的田地里，为她在田里散播豌豆的种子。她向他说：「那不会需要很长时间。」乔定不得不依从她的意思去做，他为一对牛上了轭，并带牠们走到耕地上，在那里，他安置好耕犁在牛只后面，然后向牛只发出讯号向前推进，可是，那对牛只回望着他，并没有向前移动。乔定当时的心想：「我的一对牛通常都很听话，牠们从来都不用我去鞭策催促的，以前，每当我把耕犁安置好，牠们就会非常热切地向前推进，就好像要互相竞赛一样，现在牠们好像向我抗议，不想我再做耕田的工作，如果我忽略牠们的抗议讯息，没有人比我更傻的了，现在我非下定决心不可。」因此，他考虑了一下，在给自己一轮振奋后，旋即卸下耕犁，把它靠在附近的一棵树干上，跟着解开公牛的系绳，向牠们说：「好了！我的好帮手，我现在放你们走，从今以后，你我分开，各走各路，你们喜欢去哪里就去哪里吧！」跟着便向查克比丘（*Bhikkhu* U Kyauk）的寺院走去。

在路上，他遇见多田先生（Daw Tin），多田问他要去哪里，他说要到寺院出家做沙弥（*Sāmanera*）。多田说：「我这里有一件用过的上衣僧服，你拿去吧！不要给雪儿知道。」乔定拿着它便走去找查克比丘，查克比丘又名威利亚比丘（*Bhikkhu* U Vīriya），他给乔定一件下裳僧服，然后举行出家仪式，接受他以沙弥的身份进入僧团，法号迦韦师（Shin Kavi）。
（注：U 是缅甸对成熟的男士或男性出家人之尊称；Shin 是缅甸对男性出家人之尊称。）

由于迦韦师在出家前曾把耕犁靠在就近的树干上，因此他被称为"Tun-daung-ko-daw"，意思是"把耕犁靠在树干上的尊者"。
〔注：迦韦师（当时名乔定）在 1919 年 10 月 8 日在塔寺内供灯时发愿出家，他的愿望在 1920 年 11 月 1 日得到实现，大约是一年时间。〕

迦韦师没有浪费时间，出家后仍继续禅修，他独个儿到望燕坡峡谷里，继续他的修习。他加入僧团后的第五天，他的朋友雪卢（U Shwe Lok）也出家为沙弥，法号是维咤也师（Shin Vijaya），他来到迦韦师的禅修地方，与他共住和一起禅修。一天，迦韦师看见寺院旁边长了一只大蘑菇，他把它拔起来，当时有很多蘑菇芽与那只大蘑菇一起被他拔了起来。他觉得是一个吉兆，预示他的努力将会得到成功，他将会不久从悲惨苦难的尘世中解脱出来，因此，他继续他的艰苦禅修工作。

(4) 就在 1920 年 11 月 9 日星期二晚上大约十时，在禅修中，他看见一壮丽、有盖的通道（朝

向着一座塔）；同一时间，有一飞行战车从天而降，发出嗡嗡的响声，向着他逼近，他没有理睬它，只专心一意地禅修；尽管如此，他还是感到被抬起来，体重好像突然减轻了很多，跟着便发觉自己坐在那辆战车上面。当他环顾一下四周时，看见在战车的四个角位正站着四大天王（欲界第一天的护世四天王），而帝释（欲界第二天，即忉利天的天主）则站在自己的右边。他相信由于自己即将证得出世间智，这些天界要人是专程来保护自己的。于是他没有丝毫改变坐姿，继续在禅修上埋头苦干，迅即证得四果出世间智，即四果阿罗汉（*Arahanta*, Fourth Stage）。

之后，他向四周察看，发觉帝释（*Sakka*）与四大天王（*Devā* King）已经离开。在得到第四果的道智后，他有能力看见整个宇宙，最高可以看见梵天（*Brahmā*），最低可以看见无间地狱（*Avīci*）。当时他看见帝释与四大天王正以洪亮的声音向世界宣布喜讯，说在人类世界中刚出现了一位阿罗汉，并促请每一位听到的众生去礼敬那位圣者。

之后，众生开始出现在他的视野中，其中包括最近他的土地保护神、树木保护神、天界诸神等。天空中充满着一群群绚烂夺目的诸天神衹，衪们都在川流不息地专程来向他表示敬意。观看着那些众生，他迅即了解到三种世间的存在，那就是：

(1) 有情世间（World of Sentient Beings, *Satta Loka*）（又称众生世间）
(2) 行法世间（World of Volitional Activities, *Saṅkhāra Loka*）（又称行世间）
(3) 物质世间（World of Physical Base, *Okāsa Loka*）（又称器世间或无情世间）

更了解到有三种外在世间（External World）与三种内在世间（Internal World）的存在。

他所了解的三种外在世间是：

(1) 有情世间（有生命与情绪反应的一切众生）
(2) 行法世间（受因缘与意志活动制约的世间，它们影响着有情的际遇与苦乐）
(3) 物质世间（有情或众生的物质性肉体与他们所依之而住的国土世界）

他所了解的三种内在世间是：

(1) 心（Mind）、心所（Mental Concomitants）与物质性的肉体（色，Corporeality）。即构成有情世间生命的三个要素。
(2) 影响与决定着心、心所与肉体之生生灭灭的所有因素。即构成行法世间的所有影响因素。
(3) 支持（1）与（2）两个内在世间发挥作用之物质基础。即构成物质世间的所有要素。

还有，他以识别力了解到：

(1) 佛（*Buddha*）的九种特质（attributes）**(10)**
(2) 法（*Dhamma*）的六种特质**(11)** 与
(3) 僧（*Saṁghā*）的九种特质**(12)**

接着，他回想有关证得四道（Four Paths）的经历与体验，他是这样叙述的：

当他第一次接近证道时，他知道（识别到）：
这是色或物质性的肉体现象（*Rūpa*，Corporeality），
这是名或精神现象（*Nāma*，Mentality），
这是心（*Citta*，Mind），
这是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），
这是苦谛（*Dukkha Saccā*，Suffering），
这是苦集或苦因谛（*Samudaya Saccā*），
这是灭苦之道的道谛（*Magga Saccā*），
这是苦灭谛（*Nirodha Saccā*）。
这样地第一次领悟到四圣谛（Four *Ariya* Truths）即名为须陀洹道（*Sotāpatti Magga*）与须陀

洹果（*Sotāpatti Phala*）。

当第二次接近证道时，他知道（识别到）：
这是色或物质性的肉体现象（*Rūpa*，Corporeality），
这是名或精神现象（*Nāma*，Mentality），
这是心（*Citta*，Mind），
这是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），
这是苦谛（*Dukkha Saccā*，Suffering），
这是苦集或苦因谛（*Samudaya Saccā*），
这是灭苦之道的道谛（*Magga Saccā*），
这是苦灭谛（*Nirodha Saccā*）。
这样地第二次领悟到四圣谛即名为斯陀含道（*Sakadāgāmi Magga*）与斯陀含果（*Sakadāgāmi Phala*）。

当第三次接近证道时，他知道（识别到）：
这是色或物质性的肉体现象（*Rūpa*，Corporeality），
这是名或精神现象（*Nāma*，Mentality），
这是心（*Citta*，Mind），
这是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），
这是苦谛（*Dukkha Saccā*，Suffering），
这是苦集或苦因谛（*Samudaya Saccā*），
这是灭苦之道的道谛（*Magga Saccā*），
这是苦灭谛（*Nirodha Saccā*）。
这样地第三次领悟到四圣谛即名为阿那含道（*Anāgāmi Magga*）与阿那含果（*Anāgāmi Phala*）。

当第四次接近证道时，他知道（识别到）：
这是色或物质性的肉体现象（*Rūpa*，Corporeality），
这是名或精神现象（*Nāma*，Mentality），
这是心（*Citta*，Mind），
这是心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），
这是苦谛（*Dukkha Saccā*，Suffering），
这是苦集或苦因谛（*Samudaya Saccā*），
这是灭苦之道的道谛（*Magga Saccā*），
这是苦灭谛（*Nirodha Saccā*）。
这样地第四次领悟到四圣谛即名为阿罗汉道（*Arahatta Magga*）与阿罗汉果（*Arahatta Phala*）。

当他正在反省与回顾那四个证道阶段时，他是处于一种殊胜福乐状态之中的，而那种体验唯圣者（*Ariyā*）**(13)**乃知。

当迦韦师（乔定）依因果律省思自己的过去世时，他发觉在所知的过去世中，自己多数都是转生为畜生，只有少数几世能转生为人类。由于他有无量的过去世，而又很想快些知道是哪一世的因令他在今世证道，于是他郑重地宣布了此愿望；接着，他看见自己在迦叶佛（*Kassapa Buddha*）时代 —— 有幸地会出生五佛、称为贤劫的现在这个住劫，曾以鹦鹉的身份向迦叶佛供养了一些生果，之后还在佛前发了一个愿，就是由于那个愿导致他今世证道的。

在乔定成为沙弥后约三个月左右，美铁拿镇（Meik-hti-lar town）的耶拉大师（Yay-lai Sayadaw）发了一个梦，在梦境之中，他看见两只白象进入他的寺院。不久之后，耶拉大师遇见两位男

士，一位是坡泰（U Pyo Thar），另一位是在钢铁兄弟公司当文员的巴山（U Ba San），他们对他说：在宣隆村附近的望燕坡峡谷出现了两位圣者，他们都是没有学识的沙弥。耶拉大师评说，如果是圣者，他们应该懂得世俗谛、胜义谛与自然规律的。耶拉大师想考验他们，于是便派人召他们前来寺院。

6. 沙弥时回答耶拉大师有关法的提问

迦韦师与维咤也师（Shin Vijaya）**(1)**来到美铁拿镇（Meik-hti-lar town）的寺院后，耶拉大师（Yay-lai Sayadaw）便向他们提问。提问完毕后，他确信迦韦师已完成比丘的责任**(2)**，跟着便与仍是沙弥身份的迦韦师进行有关法（*Dhamma*）的讨论，以下是该讨论的内容要点：

〔问〕三界之内，谁是房屋的建造者？
〔答〕渴爱（*Tanha*）是建造者，大师。

〔问〕 三界之内，什么是行或意志活动（*Saṅkhāra*）**(3)**的根源？
〔答〕 无明（*Avijjā*）是根源，大师。

〔问〕 转生为人是由善业、抑或是由不善业带来的呢？
〔答〕 是由善业与不善业一起带来的，大师。

〔问〕 你认为善是快乐还是痛苦？
〔答〕 善被认为是快乐的，但实际上它是痛苦的。
（注：善业可导致世俗上的快乐，故被认为是快乐的；但（有漏的）善业也会导致生死轮回苦，故说它实际上是痛苦的。）

〔问〕 有人的快乐与天（*Devā*）的快乐吗？
〔答〕 在行法世间 **(4)**之中，有人的快乐与天的快乐；但在胜义谛**(5)**来说是没有的。

〔问〕 有众生在地狱（*Niraya*）中受苦吗？有众生在天界中享乐吗？
〔答〕 没有，大师。 （注：就胜义谛来说，是没有的。）

〔问〕 世间有两种东西，一种在享乐，一种在受苦，你认为那一种是真实存在的？
〔答〕 两种都是真实存在的，大师。
（注：指两者都是世俗谛的东西，而构成它们的究竟法 —— 名（心与心所）与色，才是真实存在的。）

〔问〕 你会怎么称呼他们（上问的那两种东西）？
〔答〕 他们都被称为名（*Nāma*）与色（*Rūpa*）。
（注：名是精神现象（即心与心所），色是物质性的肉体现象。）

〔问〕 世间有杀人者与被杀者吗？
〔答〕 有的，大师。

〔问〕 你怎么这样说？
〔答〕 他们实际上都是名与色。

〔问〕 杀人者会下地狱（*Niraya*），你认为是对的吗？
〔答〕 是对的，大师。

〔问〕 若然如是，你是从哪种意义上说的？
〔答〕 是名与色送人下地狱，是名与色防止人下地狱，也是名与色送人至涅盘。

〔问〕 在世间中，有人相信有杀人者与被杀者，亦有人相信既没有杀人者、也没有被杀者。那一种是正见？那一种是邪见？
〔答〕 除了名与色外，两种见解都是邪见，大师。

〔问〕 那么，见解何时才是正见？
〔答〕 当名与色被人确认为是实际存在的时候，那见解才是正见，大师。

〔问〕 一个没有领悟胜义谛的人可以完满成就十波罗蜜**(6)**吗？
〔答〕 不可以，大师。

〔问〕 就世俗谛**(7)**与胜义谛两种真谛来说，一个只懂世俗谛的人能够领悟道智（*Magga Ñāṇa*）吗？
〔答〕 不能够，大师。

〔问〕 你认为是世俗谛、还是胜义谛才是真谛？
〔答〕 只有胜义谛才可被称为真谛。

〔问〕 见解既有邪正之分，你认为何时见解才是正见呢？
〔答〕 当一个人能远离不正见、疑惑或摇摆不定**(8)**的时候，他的见解才是正见。

耶拉大师很满意迦韦师的回答，并对他说：「非常好！迦韦师！这类有关真谛的知识非常深奥，从今以后，我们想修习你的禅修方法，你可以留在这里一个雨季安居期**(9)**吗？我想请你教导我们的在家护法修习禅修，以免他们堕入苦界（指四恶道）。」
迦韦师高兴地回答：「非常好！大师！我正希望有人给我指导佛法，因此我非常欢迎你的邀请。」

迦韦师以十种遍处（*Kasiṇas*）为对象来禅修

耶拉大师建议迦韦师以十种遍处（*Kasiṇas*）**(10)**为对象（所缘或业处）来禅修，迦韦师马上请教他有关的程序，于是耶拉大师便指导他修习每一个遍处。迦韦师在一日之内就完成所有十个遍处的程序，并一一对耶拉大师报告他的经验，而耶拉大师亦逐一为他验证。

到了第二天晚上，迦韦师听到一些像「*Ñāṇadassanaṁ vividhaṁ*」的字句，却见不到附近有人；于是他直接回答：「*Ñāṇa* 是知识或了解，*vividhaṁ* 是多种多样的。」
没有现身的声音回答：「善哉！善哉！」
到了第二天早上，迦韦师把昨晚发生的事告诉耶拉大师，大师向他说：「你的回答很正确。」

之后有一晚，迦韦师又听到一把声音说：「放弃你的命根吧！」意思是说：「自行了断（自愿去死）吧！」
迦韦师回答：「不！我不会的！」跟着那声音便消失了。

到了早上，迦韦师又把昨晚发生的事报告耶拉大师。

大师对他道：「迦韦师！你有放弃命根吗？」
迦韦师回答：「不！大师，我没有。」
大师说：「不要那么做啊！小心点！他们会再来的。」

几天之后，一位陌生的神祇（spirit）出现了。
神祇向迦韦师说：「大师！不要讲四圣谛。」
迦韦师回答：「不！我一定会讲的。」
陌生的访客（神祇）道：「大师敢不听我的话吗？」
迦韦师感到访客有些怒意，于是，为了表示善意，便向访客散发慈心（*Metta*），跟着向访客道：「你收到我的慈心吗？」
访客说：「是的，我收到了，大师。」
跟着访客悲叹地说：「唉！将有众生得到解脱了！」之后便离开了。

到了早上，迦韦师又把那件事告知耶拉大师。
大师说：「那么快发生呀！快些去追他！如果现在去追，很可能会找到他的。」
于是，迦韦师立即赶去追寻那个人，不久即见到那个叫他「放弃命根」与「不要讲四圣谛」的那个人。回来之后，迦韦师告诉耶拉大师，他（运用神通力）发觉魔罗（*Māra*）**(11)**现已成为好人，所以他相信那位陌生访客（神祇）并非魔罗（*Māra*）本人，而是他的手下。

几天之后的一个晚上，有两位头戴红花的少女到访寺院，她们逗留了很久仍不肯离开，直到迦韦师谴责她们说：「你们来这里究竟想做什么？」的时候，她们始肯离开寺院的范围。

在美铁拿湖东面的堤岸，耸立着一座名为狮面天的镀金佛塔（Shwe-Myin-Tin Pagoda）。那时该佛塔已经荒废，原因是：它有一段时间曾被英军占用作讯号塔。耶拉大师问迦韦师：那个荒废的佛塔将来是否会有善信施主前来帮助维修？迦韦师运用他的神通力去找寻答案，然后告诉大师，将来会有人来维修它的。耶拉大师再问：那个人是比丘还是在家人？迦韦师对那问题运用心力一会儿后回答：他将是一位在家人，并把那个人现在所处的地方，他穿着什么设计图案的下身筒裙（longyi）、现在正做着什么（在他一流质素的房屋前面走动）等等，详细地向大师描述。之后，耶拉大师派人到他提过的地方去，问那未来善信施主的名字，并把一切观察所得记录下来。后来那座佛塔果然得到人们的维修，而那位主要善信施主的名字与早年的记录竟完全吻合。
〔注：当年记录下来的善信施主名称是：美铁拿镇（Meik-hti-lar）的初梳先生（U Kyaw Zaw）与他的太太呼提女士（Daw Htay）〕

7. 沙弥时对当时流行的一些预言的解答

一天，耶拉大师问迦韦师有关当时流行的几个预言，以下的记录是其中的重要内容：

〔问〕 你看见那里的美铁拿湖（Meik-hti-lar lake）吗？
〔答〕 是的，大师，我看见。

〔问〕 那个湖现在形成了四个水池，人们预言说：「美铁拿区域出现了四个水池，八万多个『*Vijjā*』将会出现，想得到利益的人就要经常到『Pho or bellows』那里去啊！」迦韦师，这些字句应该怎么理解？
〔答〕 大师，你可以先给我们解释『*Vijjā*』这个字吗？你指哪种『*Vijjā*』？另外，你认为『Pho』

的意思是什么？

〔问〕 我认为『*Vijjā*』是指炼金术师（Alchemist），或是一位有天赋才能，且已通过学习医术、魔术方阵、炼汞术、或咒术等而有一定成就的人。而『Pho』是指冶工或铁匠用的火炉风箱。

〔答〕 大师！『*Vijjā*』是指已经证得道智的圣者（*Ariyā*），『Pho』是指入息与出息，或是安那般那（*Ānāpāna*）。

耶拉大师连声说对，除了称赞迦韦师的解说外，也承认了自己的误解。从那天起，耶拉大师掉弃一切与炼金术有关的想法、器具与石头原材料，专心修习安那般那（*Ānāpāna*）。

耶拉大师继续追问迦韦师当时流行的预言。

〔问〕 有另外一个预言说：
「二千年过去了，市场正在收市，要买就快些啊！很快便没有东西买了。」
迦韦师，这预言该怎么理解？

〔答〕 大师！我的理解是：佛法**(1)**（*Sāsana*）已经超过二千年了，就好像市场快要收市，现在正是修习（可导致涅盘的）内观禅的时候，有意求道的人若肯奋力修习内观禅，便有机会根据其累积的功德或波罗蜜**(2)**而获得理想成就。

接着，耶拉大师又问迦韦师下面的预言：

「水池干涸时，鸟儿便会到来；
鸟儿到来时，田地便会准备好；
田地准备好时，耕犁便会被搁置。」

迦韦师跟着解释道：

「大师！水池干涸是指第一个会出现的燕简大师（Inn-ghan Sayadaw）；
鸟儿到来是指第二个会出现的吉吞大师（Nget-Twin Sayadaw）；
田地是指第三个会出现的雷迪大师（Ledi Sayadaw）；
最后，耕犁被搁置（Htun Sinn）是指我，

因为我是卸下耕犁后出家的，所以很多人都称呼我为『放下耕犁的僧人（Htun-htaung monk）』，他们给我什么外号都无所谓，反正当你放下耕犁时，那些垃圾一定会被除掉的（指放下一切去修行的人，最终都可清除烦恼污染，达致开悟的）。

耶拉大师对他的解释很满意，连声称道：「是啊！是啊！真是一针见血！」

迦韦师趁机向耶拉大师请求说：「大师！我不想继续修习遍处（*Kasiṇas*）**(3)**了，因为此种修习只会令我得到定力与神通力（超能力），如果被人知道，很多人都会前来找我，要我帮他们医病、预测命运或寻找失物（如物、牛只或人等），很快我便会成为一位巫师了。」
（注：巫师是指巫医、道士或算命先生之类的人物。）

当时，耶拉大师（Yay-lai Sayadaw）与郎仓大师（Nyaung-lunt Sayadaw）曾有共同协议：谁要是证得了出世间智**(4)**，一定要通知另一个人。耶拉大师没有忘记这个协议，于是派人送了一封信给郎仓大师，大意是说：「虽然自己还未证得出世间智，但他的寺院内却有一位沙弥证得了它。」于是，郎仓大师便应邀到了美铁拿镇。他其实并没有任何奢望，因此，一见到耶拉大师便说：

「当种子有刺的灌木丛出现时，清理好用来打谷的地方就会被破坏；
  当结过婚的人成为比丘前来寺院时，寺院就会被破坏。」
（注：这是当时缅甸流行的俗语之一。有刺的种子被风吹到打谷的地方，就会混杂在谷子里，造成妨碍。）

对于这种评语，耶拉大师回答：「大师啊！请不要妄下断语，你考问过迦韦师后再说吧！」

当郎仑大师正想提问时，迦韦师突然向他提请：
「大师！在你问我之前，请先答应我一个请求：由于有世间与出世间两种东西，所以，请大师在问我世间的东西时，就局限在世间的范围内，不可提及出世间的东西；同样，在问我出世间的东西时，就请局限在出世间的范围内，不可提及世间的东西。若混杂一起来问，则恕难作答了。」

郎仑大师觉得迦韦师有些自大，心想：「他真的小题大做。」于是，大师便打算在第一天只问他出世间的东西，第二天才问他有关世间的东西。

8. 沙弥时回答熟悉经藏的郎仑大师有关法的提问

〔郎仑大师（Nyaung-lunt Sayadaw）问，迦韦师（Shin Kavi）答。〕

〔问〕 迦韦师！给我说说，什么是五种世间禅那（*Jhāna*）**(1)**？
〔答〕 我不懂大师的专门术语，可以让我用自己的方式和用语来作答吗？

〔问〕 可以，你用自己的方式说吧。
〔答〕 你问的东西好像与遍处（*Kasiṇas*）**(2)**的禅修对象有关。首先你用心注意那一对象，然后你认真地想念着它，身体会出现鸡皮疙瘩（goose flesh），你感到快乐，接着你会发觉自己安静下来。

〔问〕 可以请你再说一遍吗？
〔答〕 譬如说，这里有一禅修对象，你用心注意着它，然后你认真地思念着它，接着，身体因出现鸡皮疙瘩而颤抖，你会感到快乐，之后你会安静下来。没有别的了，大师！对于这些事情，你可以用自己的方式和用语来表达的。

郎仑大师说：「好！让我想想：
『寻觅目标（禅修对象），然后用心注意目标是寻（*Vitakka*），
认真地思念着它（继续注意着目标）是伺（*Vicāra*），
身体因出现鸡皮疙瘩而颤抖是喜（*Pīti*），
快乐是乐（*Sukka*），
安静下来是心一境性（*Ekaggatā*）。』
全部正确。继续说后面的禅那吧！」

于是，迦韦师便把五种禅那逐一向郎仑大师解说。

〔问〕 好！那么，空无边处定**(3)**的禅修对象是世俗谛的东西、还是胜义谛的东西？
〔答〕 它的禅修对象是世俗谛的东西，大师。

〔问〕 识无边处定**(4)**的禅修对象是世俗谛的东西、还是胜义谛的东西？
〔答〕 它的禅修对象是胜义谛的东西，大师。

〔问〕 无所有处定**(5)**的禅修对象是世俗谛的东西、还是胜义谛的东西？
〔答〕 它的禅修对象是世俗谛的东西，大师。

〔问〕 非想非非想处定**(6)**的禅修对象是世俗谛的东西、还是胜义谛的东西？
〔答〕 它的禅修对象是胜义谛的东西，大师。

〔问〕 当你由空无边处定向上升进至识无边处定的时候，你是以下地禅那（lower *Jhāna*）作对象、还是以上地禅那（higher *Jhāna*）作对象？**(7)**
〔答〕 我是以下地禅那作为禅修对象来向上升进的。

〔问〕 为什么？当你向上升进时，有需要以下地禅那作对象吗？
〔答〕 有需要，大师！你需要以下地禅那作对象，让我打个比喻来说明：假设这里有个屎坑（粪坑），你看到它便觉得可怕，因为担心自己会跌下去，于是你一面留意着它，一面向上攀登到下一阶段来越过它。

到了那个时候，郎仑大师才感到满意。

有关这次问答，迦韦师后来评述：
「他们若继续问，我亦可以答下去的。如他们问：『藏经（*Piṭaka*）有言，在无物质存在的无色界（*Arūpa* Plane）中，不存在或无所有（*Natthibho*，non-existence）是不能以世俗谛去描述的，那么，你怎么能以世俗谛的东西来作禅修对象呢？』我会答：『有不存在的世俗谛东西可以作为禅修对象的。』他们或会问：『不存在的东西怎么可以作为一个世俗谛的对象来禅修呢？』那时我会这样解释：『请看看这件东西，跟着我把它拿走，让它离开他的视线，然后再问：『它还在吗？』被问的人会答：『虽然那对象已被拿走而不存在，由于他先前见过它，所以他能回忆那件对象并以之作为禅修对象来认真想念的。』」
（注：不存在、或无所有，指什么物质性的东西也没有。「存在」的古译为「有」。）

郎仑大师向迦韦师询问了两天之后，耶拉大师便对郎仑大师说：「我派人请你来是因为我们曾有协议，对于迦韦师所说的东西，你是可以随意接受或拒绝的。」跟着还向他表明，如果他已询问完毕，便可返回他的寺院了。

郎仑大师没有说什么，到了第三天就离开了。返回寺院后，他用了三天去查阅三藏经典，希望可以核实迦韦师的陈述，结果他发现迦韦师的所有陈述都是正确的。于是，他敲打悬挂在寺院内的空心树鼓，发出讯号召集所有弟子，向他们叙述他与迦韦师的见面和问答，并鼓励他们去学习与努力修持迦韦师所创立的禅修方法。

耶拉大师建议沙弥迦韦师正式成为具戒比丘。迦韦师拒绝了他的建议，并说：「大师！我目不识丁，因此不想学习三藏经典，我更不懂戒律，只想继续禅修。」
耶拉大师劝导他说：「不要紧的，如果你不懂戒律，可以跟着我们所说的去做即可。如果你成为了比丘，像你这样身份重要的人物，就算是执行为比丘授具足戒（*Upasampadā*）、或是结界（*Sīmā*）**(8)**等那么简单的仪式，都会对佛法的弘扬有很多好处的。」

经过耶拉大师的一轮劝说，迦韦师终于同意了。于是，在 1921 年 4 月 4 日星期一下午大约四时零九分，迦韦师就于美铁拿镇（Meik-hti-lar）的耶拉寺（Yay-lai Monastery）内的简他戒场

（*Khaṇta Sīmā*）与他的朋友维咤也师（Shin Vijaya）一起受具足戒，成为了具戒比丘。授戒师是轩能简大师（Hinyan-Kan Sayadaw），至于念诵羯磨文（*Kammavācā*）**(9)**的工作，则由耶拉大师、郎仑大师与另外超过十位比丘负责。当时，仪式的赞助人是坡先生（U Paw）与他的太太杰娜（Daw Kyee Nyo），而坡先生是美铁拿镇的一位经纪。

9. 成为具戒比丘后返回家乡宣隆村的第一次说法

迦韦师成为具戒比丘后，继续停留在美铁拿镇（Meik-hti-lar）的耶拉寺（Yay-lai Monastery）内。在 1921-1922 年间，他回到自己的故乡，敏建镇的宣隆村作了一次短期探访。村内的乡亲父老都很想知道他成为比丘后的表现，因此，除了一般性的请他念诵「守护经文（*Parittas*）」与「羯磨文（*Kammavācā*）」外，还请他说法。他都答应了，心想：「念诵守护经文与羯磨文是与其他比丘一起做的，应该没有问题，而说法则要独个儿做，我还未准备好啊！」正想着说法的问题时，他看见一群少女正在排列着插满吉祥花的水瓶，各人给自己的水瓶划上记号，放在指定的地方等候祝福。迦韦师突然灵机一触，心想：「我将环绕这些水瓶来说法。」下面就是他的说法内容：

人人皆有善（业）与恶（业）这两种东西，当善（业）成熟时，他们即会满面笑容，并且心想事成；当恶（业）的果报出现时，他们即会皱起眉头与烦躁不安。例如，看看那里的湖泊，如果它的筑堤破裂，周围的人会好过吗？不会的。因此，人们要修补筑堤的裂缝。如果湖泊的水很浅，人们就要把湖床挖掘深一些，好让它储多些水，那么，湖泊就十分安全实用了。

同样道理，当人们发觉自己的运气差时，那就好像湖泊的裂缝需要修补一样。因此，如果你运气不佳，就要做些善事或功德，这样就可令自己趋吉避凶了。但是，怎么做呢？有很多方法的：你可以去听人念诵一些「守护经文（*Parittas*）」，亦可以去听人讲经说法，也可以去做供养九佛的仪式，你可以在河岸有沙的伸展地方建造小佛龛，也可以去救护受人崇敬的菩提树，例如：找物件去支撑菩提树的下垂树枝，或去造桥与修补路面的裂缝以方便行人，亦可准备食物去供养僧团。

所作的这些功德将会启动过去的潜伏善业而产生效果，那么做就像修补一个漏水的池塘一样。如果怀着对佛法僧三宝强烈的信念来进行这些善业，你可期望能平息 96 种疾病，并会运气好转过来的。

你们常念：
我归依佛（*Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi*），
我归依法（*Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi*），
我归依僧（*Saṁghaṁ saraṇaṁ gacchāmi*）。
虽然如此，也许有时你们会忘记三宝是真正的归依，只顾关注自己的妻儿，好像他们才是你们自己的真正归依。那是会经常发生的，我出家前的情况就是如此。当你以妻儿为重时，自然就会忘记三宝了。

我想提醒大家，不要让这种情况出现。错以妻儿为重曾是我的亲身体验。我想告诉大家，我如何以妻儿为重，把他们视为自己归依的愚昧：我想女儿有好的衣着和珠宝饰物，于是便千方百计地去赚钱给女儿买珠宝靓衫，我算是很成功，每当我带着衣着光鲜的家人旅游、参礼塔寺、参加市集或节庆等，看见女儿的耀目外貌，我便感到非常的快乐与骄傲。

为了让自己和家人保持在骄人状态，我必须勤苦地工作、在满布危机、毒蛇毒虫出动的深夜中工作；我要在他人的田地上耕作与收割；就因为我沉迷五欲之乐，像自己的避难所（归依）那样崇拜我的家庭，因此我不得不做所有那些苦劳。

〔接着，他发觉村长与他的女儿也在听法的人群之中，于是，他继续说下去。〕此外，我要在村的四周以有刺的树枝来设置栅栏，要在守卫点站岗，也要在村长打锣召集时出席；所有这些任务都是我所不愿意做的。为什么？全因为我是五欲乐的奴隶，以及信赖妻儿而非三宝。好啦！我追求的所有这些错误的避难所（归依），你们所有人都应该吸取到教训了。

为什么会有这类错误的「避难所」（想法）呢？因为无明。

无明令你想要或渴爱某些事物；
当你渴爱某些事物时，你就会迷恋它们；
接着，你会努力去取得它们；
经过一番努力后，你自会得到它们的。
无明是 *Avijjā*，
渴爱是 *Tanhā*，
迷恋或执取是 *Upādāna*，
努力、有企图的造作或行是 *Saṅkhāra*，
你得到的或有是 *Bhava*。

当无明与渴爱互相结合时，其结果就是转生，一转生便会带来生死轮回苦。由此可见，这种轮回苦是由人自己制造出来的。以上所述都不是别人的东西，全是我的亲身体验。我们之所以要受种种苦恼，皆因我们一直受着自己的想法**(1)**所欺瞒。

无论你看见什么，你的视觉都会受错误的想法所笼罩，这种错误的想法要被消除，才能看见事物的真相。

佛陀教导无常，但世人相信是常的，因为他们被错误的想法所欺骗；佛陀教导苦，但世人相信是乐，因为他们被错误的想法所欺骗；佛陀教导非我，但世人相信是我，因为他们被错误的想法所欺骗；佛陀教导不净与丑陋（*Asubha*），但世人相信是洁净与美丽（*Subha*），因为他们被错误的想法所欺骗；就这样，错误的想法欺骗世人，令世人受着无尽的苦恼。

这种欺骗必须以佛陀所教的四念住**(2)**来消除不可。这四念住就是：

（一）身念住（*Kāyā nupassanā Satipaṭṭhāna*），它可消除洁净与美丽的错误想法；
（二）受念住（*Vedanā nupassanā Satipaṭṭhāna*），它可消除快乐的错误想法；
（三）心念住（*Cittā nupassanā Satipaṭṭhāna*），它可消除常的错误想法；
（四）法念住（*Dhammā nupassanā Satipaṭṭhāna*），它可消除我的错误想法。

当有东西接触你的身体根门（感觉器官）时，你会觉察到那个接触，如果你专注着那个触觉，所有上述的四个念住都会出现。怎么会如此的呢？是这样的：

- 专注着纯粹的触觉是身念住，接触是 *Phasa*，它会令感觉（*Vedanā*）生起。
- 当你专注着那个感觉时即是受念住。
- 专注着那纯粹的觉察是心念住。
- 在五盖（*Nīvaraṇas*）已被消除的情况下专注心的性质即是法念住。

你只须不断地修习这四个念住，即可渐渐清除你的疑虑与错误想法。到时你会明白：

- 无常确实是无常（*Anicca* is truly *Anicca*，Impermanence），
- 苦确实是苦（*Dukkha* is truly *Dukkha*，Suffering），
- 非我确实是非我（*Anatta* is truly *Anatta*，Not-self），
- 不净确实是不净（*Asubha* is truly *Asubha*，Ugliness）。

当你能如实地了解事物时，你就不再是一个内心充满虚荣思想、整天忙着令自己看来比现实

好一点的有虚荣感的人；这种虚荣感与错误的自负感觉，实际上都是出于无明。

当你千方百计地赚取别人口袋里的钱时，你会觉得自己十分聪明伶俐，这种自负与虚荣的错误感觉只会将我们送往苦界（*Apāya*，指四恶道）之中。请谨记！错误的骄傲感觉是由于无明，错误的自负感觉只会导致我们堕落苦界之中。

当我明白到信赖家庭与妻儿只会堕落苦界时，我即改变初衷，转为信赖（归依）三宝：
我归依佛（*Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi*），
我归依法（*Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi*），
我归依僧（*Saṁghaṁ saraṇaṁ gacchāmi*）。

由于信赖（归依）佛法僧，我现在不用作劳苦的工作了，我不用耕作、不用收割、不用出席村长的打锣召唤，就让村长那里的铜锣响个不停吧！那不是为我而响的，就算那个铜锣被打至破烂，我也不关心了。我现在已成为比丘，有佛法庇护，噢！真清凉啊！我真的感到快乐！我没有储藏谷物，不用担心会受火灾破坏；我没有家庭关系，不用担心有家人前来责骂、骚扰、哭诉、反对、皱眉或生气；我真的感到安宁、快乐与幸福，所谓「涅盘是一切苦恼的止息。」对！回想过去，我的人生确实有巨大的改变。

10. 雪儿与山天的请求

迦韦师成为比丘之后不久，雪儿（Daw Shwe Yi）来到美铁拿镇的耶拉寺，声泪俱下地恳求她已出家的丈夫回家，她哭得很伤心，连耶拉大师也被她的悲伤所感动。当雪儿发觉她的眼泪对迦韦师毫无作用之后，唯有请迦韦师给她四个恩惠：
1) 让她供养他比丘的四种必需品：袈裟、食物、居所及药物。
2) 当她请求他说法时，他会给她说法。
3) 当她有能力为他在宣隆村兴建寺院时，他会入内居住。
4) 不干涉她按自己的意思生活。

于 1922 年，山天（U San Tin）来到耶拉寺找迦韦师说：「大师！在你出家之前，我曾向你预言说：在宣隆村将会出现一间纺织厂的，大师！现在这预言应验了，今后该是你弘扬佛陀行道之教**(1)**的好时机啊！我诚心恳求大师，请大师慈悲，回宣隆村来弘法吧！如果你答应，我会找雪儿商讨兴建寺院，待我们为你兴建好寺院后，我也会出家为比丘的。」迦韦师最终都答允了山天的请求。

回到宣隆村后，山天即往找雪儿，告诉她迦韦师已答应他的请求，并请她在望燕坡峡谷兴建一座寺院。寺院建好后，山天（U San Tin）即出家为僧，并住进寺院等候迦韦师回来，同时，他派遣雪儿前往美铁拿镇告知迦韦师和请他回来。

11. 雪儿在望燕坡峡谷为迦韦大师兴建寺院

雪儿（Daw Shwe Yi）来到美铁拿镇后，即往找迦韦师，告诉他寺院已经建好了，并请他前往该寺院定居。于是，迦韦师便在 1922 年 6 月离开耶拉寺，来到位于宣隆村东面的望燕坡峡谷里的新建寺院定居。他入居后不久，新的雨季结夏安居便来临了，于是，他就在那一年开始

他的使命——教导止观禅修法**(1)**，他以观呼吸或安那般那（*Ānāpāna*）的方法去教导前来学习禅修的人们，帮助新的禅修者提升他们的定力，并指导已得定力的禅修者作进一步的修习。

12. 回答熟悉经藏的法遍安大师的提问

以下是 1925 年 5 月 10 日于勃固镇的阿比村中，迦韦大师对法遍安大师之答问的一个扼要记录：

〔问〕 当眼接触色（视觉对象）时，是眼向着色走去，还是色向着眼走去？
〔答〕 两者都不会向着对方走去，大师。

〔问〕 那么，「看见」是如何发生的？
〔答〕 「看见」能够发生，是由于所需根门（感官）之官能作用，大师。

〔问〕 若是那样的话，我们可以说是色（视觉对象）向着眼走去吗？
〔答〕 不可以，大师！比如说：当你望着太阳时，是猛烈的阳光令你感到不舒适而眨眼，实际上太阳没有进入眼睛，眼睛也没有进入太阳。

〔问〕 好！现在告诉我什么是涅盘（*Nibbāna*）？
〔答〕 大师！假设有位内观禅修行者，他经过一段时间的认真修习后，体验到心、心所与色身之生灭变化皆会令人极度苦恼不适，于是对它们感到幻灭，不再迷恋。当他探索苦因时，他洞悉到原来根本原因是渴爱，就在他领悟到这个道理的瞬间，道智（*Magga Ñāṇa*）当即放下渴爱。原因（渴爱）既被消除，结果（苦果）自然不会出现。一直发生着的生灭变化都是缘生缘灭之有为法（*Saṅkhata*）；当因被消除，果不可生时，（即到了因果链被毁坏之际），就是所谓的不生不灭—— 寂然无为（*Asaṅkhata*）或涅盘了。

〔问〕 在那涅盘之中，有日、月或其他的发光物体吗？
〔答〕 没有，大师。

〔问〕 若是如此，涅盘的样貌是怎么样的？
〔答〕 我无法描述它，大师。

〔问〕 那么说，即没有涅盘了，是吗？
〔答〕 有的，大师，涅盘确实存在。

〔问〕 是否有心、心所、色身与涅盘等四种胜义法（究竟法）**(1)**？
〔答〕 是的，大师。

〔问〕 告诉我，什么是胜义谛**(2)**？
〔答〕 大师！迦韦无法用语言来谈胜义谛，他只好默然不语。

〔问〕 好！好！假设有人称一块金为一块铅，那块金会变成铅吗？
〔答〕 不！一定不会的，大师。无论如何，胜义谛是不能像世俗谛一样可以用实例来解说的。当身心（名色）不生不灭时，即当（身心）不再有生起（*Upādāna*）、暂住（*Ṭhiti*）与坏灭（*Bhaṅga*），而是全面寂灭时，那就是人们所称的涅盘（*Nibbāna*）。

〔问〕 请告诉我，十观智**(3)**是如何被修习得到的（被培育、发展出来的）？
〔答〕 假设有位修习观呼吸或安那般那（*Ānāpāna*）的禅修者，在他得到某程度的定力后，便（转过来）持续专注着身体上的感觉（sensation），起初，他只观察到概念化的感觉 —— 如观察到我的膝盖或脚踝很痛等，久而久之，他会如实地了解到感觉本身之生灭本性，于是，对自身内部的生灭本性感到恐惧与厌恶。

〔问〕 十观智是一个跟一个地被修习得到的吗？
〔答〕 那可随人选择，大师。

〔问〕 如果不是一个跟一个地被修习得到，那怎么可以实现呢？
〔答〕 只须发展三法印智（*Sammasana Ñāṇa*），即静观（如感觉、名色等）有为法的三法印（无常、苦与非我等三个特点），就可洞悉现象的生灭本性，以及随后产生对它们之恐惧与厌恶。

〔法遍安大师在这里打岔说：〕

「唔！等一等！当你静观有为法的三法印或三个特点、在发展三法印智（*Sammasana Ñāṇa*）时，你明白到现象的生灭变化，那是生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*），你观察到现象的坏灭，那是坏随观智（*Bhaṅga Ñāṇa*），你对它感到恐惧，那是怖畏智（*Bhaya Ñāṇa*），你对它感到厌恶，那是过患随观智（*Ādīnava Ñāṇa*），对，那是正确的，十分正确！)」

〔问〕 迦韦师！按传统说法，世间有初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含与四果阿罗汉等圣者，你说有吗？
〔答〕 是有的，大师。

〔问〕 那些圣者（*Ariyās*）在解脱道上是一个阶段跟一个阶段地稳步前进的吗？
〔答〕 不是的，大师！他们不是如此的。

〔问〕 那么，他们是怎么样前进的？你可以告诉我吗？
〔答〕 假设有位内观禅修行者，他的内观智已达至三法印智（*Sammasana Ñāṇa*），他了知生灭的本性；接着他一个一个地升进，完成十个阶层的内观智（十观智），按传统说法，他便可称为初果或须陀洹（*Sotāpanna*）。然后他再重头培育、发展十观智，当他完成后便可称为二果或斯陀含（*Sakādāgāmi*）。他若第三次从头培育、发展十观智，完成后便可称为三果或阿那含（*Anāgāmi*）。他若第四次从头培育、发展十观智，完成后便可称为四果或阿罗汉（*Arahanta*）。
（注：由于太多问题与世俗用语的描述有关，因此记录到此为止，没有继续下去。）

13. 在尼明达拉山上进行结界仪式

一些欲推广佛法的善信们计划在直通镇（Thaton）附近的尼明达拉山（Nemindara Mountain）上，为兴建新寺院而进行结界（*Sīmā*）**(1)**，他们已预先请到一位出名与戒行优良的长老比丘来主持法事，当那位大师来到山脚的临时僧寮（僧舍）时，善信们便着手准备结界的事了。就在大师给众比丘指示如何执行有关的仪式时，其他人等便安排运送必须的物资，如石柱、木材与竹杆等到山上去，准备用它们来划分界区边界，作戒场或四摩室等之用。

到了翌日早晨，众人起床后都大吃一惊，原来昨天运送到山上的石柱与建筑材料竟放回山脚！大师叫他们不用害怕，只管把石柱与建筑材料再运送上山，于是他们把建材再运送上山，还特意留下一小队人在山上住宿守护。到了翌日早晨，所有送到山上的材料与留宿的那一小队人都被发现在山脚！看到这匪夷所思的事件，善信们都大吃一惊，吓得无人再敢接近那座山了。

虽然善信们已士气低落，但领导的大师不肯让步，他尝试再搬运一次，不料那次运送竟遭到凶猛的抵抗，大师更被迫狼狈逃命，且不幸地在逃避中丧生了。由于遭到神秘力量的反对，在尼明达拉山上结界的计划唯有暂时终止。

之后不久，一位在曼德勒山（Mandalay Hill）上修持的著名隐士康提先生（U Khantī）到访直通镇，善信们即请他襄助在尼明达拉山上结界。隐士对他们说，他愿意负责有关兴建的事，可是由于他不是比丘，故此他不能参加结界仪式；有关此事，他建议大众往请郎仑大师。于是，善信们便到郎仑大师那里去提出请求。

郎仑大师没有立即应承直通镇善信们所提出的请求，只派人去请住在望燕坡峡谷的迦韦大师前来。当迦韦大师从来人口中得悉事件情况后，便用心力审查自己将要做的工作。旁观的山天（U San Tin）对他说：「大师！你似乎在心中回顾过往的事，只管去吧，大师！那山上有你过去做过的一些事，山上的东北角有座小丘，在那里开始做法事吧，你会成功的！」

当迦韦大师到达郎仑镇，郎仑大师即问他可否同意直通镇的善信们请求；迦韦大师说可以答允，于是郎仑大师便接受了直通镇善信们的请求，并确定了做法事的日子。郎仑大师通知迦韦大师，要他负责在尼明达拉山上结界的整个法事，并叫他开始作出必须的安排。迦韦大师便请郎仑大师准备一个数量的有竿三角旗帜（Pennants），它们是用来送给尼明达拉山上的鬼神的。郎仑大师提醒迦韦大师，他到时必须要念诵羯磨文**(2)**的，迦韦大师便请郎仑大师教他，于是，郎仑大师便亲自教导迦韦大师如何正确地念诵羯磨文，更慎重地让迦韦大师作了预先演习，之后对迦韦大师的表现颇感满意。虽然有些大弟子反对让新出家及无学识的迦韦大师参加和念诵羯磨文，但郎仑大师并不理会，仍然表示对迦韦大师充满信心。

在 1923 年 3 月，善信们为长老比丘们安排了一个专用的火车车箱，载他们从敏建镇（Myingyan）到直通镇（Thaton），长老比丘一共有七位，其中包括：

1. 郎仑大师（Nyaung-lunt Sayadaw or U Medāwī），
2. 美铁拿耶拉大师（Meik-hti-lar Yay-lai Sayadaw），
3. 昨平大师（Gyokpin Sayadaw U Tikkha），
4. 郎仑寺的卡云达大师（U Kavinda of Nyaung-Lun Monastery），
5. 望燕坡峡谷的迦韦大师（U Kavi of Maung Yin Paw Ravine），
6. 望燕坡峡谷的维咤也师（U Vijaya of Maung Yin Paw Ravine），
7. 宣隆村的哥萨那大师（U Kosalla of Sun Lun）。

当火车经过勃固镇（Pegu or Bago）后，车速很快，一位陌生比丘突然从车外的地面跳起，抓住他们车箱门口的扶手。一位大师赶快告诉他，这是专用车箱，请他到别处去。可是那位陌生比丘并不理会，反驳说：「专用与否，我不理会。」跟着便跳进车箱之内。他小心地凝视着每一位大师的面孔，然后嘲笑地说：「哦！原来是一班传教士，像尊者玛欣德（Shin Mahinda）**(3)**到锡兰传教一样，噢！不！不！是带着使命到直通镇才真。」接着说出下面的字句：「Aung pa *Dhātu*, Aung pa *Dhātu*。」跟着，一面摇动着手上的木铃，一面说：「看看这里！是空的！里面没有铃锤。」然后用手指逐一地指着大师们，数着：「一、二、三、……、七，再加上我合

共八个。」他跟着问：「你们是从哪里来的？」一些大师答：「郎仑镇（Nyaung-Lunt）。」「是郎践（Nyaung-gyin）、抑或是郎泽（Nyaung-gyat）？哦！是菩提郎（Bodhi-nyaung）。」他一面说着这些奇怪的字句，一面不理会火车正在高速行驶，纵身一跳便离开了火车，大师们想阻止也来不及了。

后来，迦韦大师向郎仑大师解释：「大师！那冒牌比丘提及过一只没有铃锤在内的木铃，我认为他的出现是想提醒我们，在结界仪式中，我们会遭一比丘反对，不过，那比丘是不会捣乱成功的。」郎仑大师回答：「不！我不相信会有比丘前来阻碍结界仪式的。」对此迦韦大师说：「好呀，大师！既然你不信我的说法，就等着瞧吧！无论如何，我们都可以完成使命的。」

到达直通镇的火车站后，一众比丘都受到镇中居民的热烈欢迎，他们是由当地的政府高官保沙先生（U Bo Sa）与初登先生（U Kyaw Dun）等人领导前来迎接的。跟着他们整队人用数辆专车护送大师们一起到尼明达拉山山脚的临时住所。

到了黄昏时分，迦韦大师带着收集到的蜡烛与有竿的三角旗帜到达山顶，他把三角旗帜与点亮的蜡烛放到山顶的每一处地方，然后大声地呼唤着那山的守护神：「喂！这山的守护神啊！我们给你们送来了蜡烛与三角旗帜，请用这些礼物来礼敬佛陀吧！」跟着便在山顶的东北角地方坐下来禅修，并散发无限的慈心（*mettā*）与山上的守护神及所有众生。

之后，迦韦大师便在那里说法，各类人等都有来参加，最后一个前来法会和行礼的人是穿着王族服装的人，迦韦大师心想：「这个人很像（直通镇）的曼料哈王（King Manuha）。唔！如果能争取到他，事情就好办了。」他继续说法，完毕之后，迦韦大师向着他说：「尊敬的天神（*Devā*）！这里有一个洞穴塔，里面供奉着佛陀的舍利（relics），在这里走动的人，由于疏忽礼敬，会无知地犯下恶业的；为了众生的好处，我们想由现在开始在山顶上弘扬佛法，因此我们想请你同意，于我们在此进行结界仪式的时候，暂时离开一会儿，我们完成之后，也想请你守护这个地方。同时，我们想为你兴建一座住所（神龛），请给我们提示你选择的地方，我们不会毁坏你的住所的。」听到迦韦大师这些友善的说话后，那位衣着绚烂夺目的人物（King Manuha）一个字也没说，就泪汪汪地往东北角的方向走下山去了。迦韦大师默默地记住那位陌生人（King Manuha）所指示的欲建神龛的地方。后来，迦韦大师亲自督促兴建了那座神龛。到了今天，那座神龛仍屹立在那座山东北角的一棵大树下面。迦韦大师完成他的职责后，便回到山下。

〔注：迦韦大师运用心力留意着曼料哈王这鬼神泪汪汪地离开，他知道那鬼神是既悲伤又欣喜的，他的悲伤是因为：他虽然以前作为人类时曾是迦韦大师的徒弟，但现在身为鬼神的他却不能与大师谈话；他的欣喜是因为：他庆幸听到这次说法，那是他以前从未听过的。这是大师后来对人们说的。〕

有些比丘在郎仑大师面前批评迦韦大师，说他演说时表达庸俗，并不恰当。郎仑大师告诉迦韦大师时，迦韦大师对他说：「大师！假设有权势的人要运用权力来没收你的寺院产业，你的感受如何？你会一点牢骚都没有就接受吗？」郎仑大师回答：「我们当然不会高兴啦！」迦韦大师接着说：「如果那官员对你说：『大师！我们有重要的任务要借用你的地方一些时间，请你慈悲允许，完成之后，你可以再占用这个地方的。』那个时候，你会乐意做吗？」郎仑大师回答：「如果是那样的话，我们会同意的。」其他的人听到迦韦大师的解释后，都感到安心和没有意见了。

直通镇的善信们一直在屏息静气地观看着大师们的进展，他们都看到运作十分成功。以前运送上山的任何划界物料都无法停留在山上的，现在不但没有反对，就算在山脚为僧人兴建一

临时厕所都被接受了。他们觉得这是一个好兆头，甚至互相向对方说：「现在祂们（山上的鬼神）对比丘都好了，这山已不再敌视比丘了。」

要举行结界前的清净仪式了，到了迦韦大师所指定的日期与时间，大师们便聚集在一起。郎仑大师向迦韦大师说：「你可以带头先念羯磨文吗？」迦韦大师如言念了，结果没有丝毫失误，接着轮到郎仑大师的徒弟念了，他们没有念得如迦韦大师那么好，结果当然受到他们的师父责备了。羯磨文最后由郎仑大师与耶拉大师念诵，完毕后结界前的清净仪式便算完成了。之后，那些用来标志结界范围的石柱就被运送到山上去。

到了第二天，在正式做结界仪式前，一位陌生比丘突然出现，他问郎仑大师：「你们要结什么名称的界？」郎仑大师回答：「一个地区性的。」那比丘评说：「不恰当。」跟着说出他的理由。昨平大师打断他说：「如果你说那是不恰当的，就请你说出藏典（*Piṭaka*）的根据来，之后，我们才给你说出我们认为是恰当的藏典根据。」到了这个时候，那位比丘才肯离开。

根据地区性的结界礼仪或规则，负责的团体首先要取得该地区内所有有关人物（包括比丘）的同意，其次要邀请必须邀请的人物到场始为合法，他们都做了。到了晚上十点左右的预定吉时，他们敲打石磬与铜铃，通知该地区的土地神祇，正式的结界仪式即将开始。

仪式完毕后，迦韦大师以神通力细察那个地区，他看见一个当地的比丘与一个外地的陌生比丘在交谈，从他们的谈话内容中，迦韦大师知道结界仪式出现了缺陷。他告诉郎仑大师，他以神通力见到两位比丘，他们说在某个时间曾逗留在预定结界的区域内，由于有异地区的比丘逗留在此结界区域内，结界仪式可算无效。他们随即在该地方作出调查，确实在正式结界仪式时，曾有异地区的比丘逗留在结界区域内。

于是，在第二天晚上，通过赞助的善信们与政府官员的共同合作与努力，在再次取得必须的有关人士允许后，他们像上次一样，重新在尼明达拉山上成功地做了结界仪式，跟著作为标志用的结界石柱也被树立起来了。

随着结界成功，人们都兴高采烈地唱歌、跳舞、欢呼庆祝，善信们更是得意洋洋，一位政府高官初登先生（U Kyaw Dun）更把迦韦大师捉起来，放到自己的肩膀上，大声地说：「真的阿罗汉在这里！真的阿罗汉在这里！」

到了第二天的大师说法时间，迦韦大师被邀请说法，他答应了，在说法中，他描述自己出家前的穷困人生是充满着苦恼的，他恰当地提及参加法会的当地人士的悲惨人生，他们大部分人都要靠摘榴莲、芒果等生果为生。他的说法深切地打动人心，完毕后，连孩子们都不断地重复着大师说过的话：

> 「不管你愿意不愿意，你都要去摘榴莲；
> 不管你愿意不愿意，你都要去摘山竹果；
> 你知道为什么吗？
> 那是因为你追求欲乐啊！
> 因为你信赖错误的东西（如妻儿等），并对之依恋执着啊！」

一天晚上，一位陌生比丘走进寺院，大声叫喊着：「迦韦师！迦韦师！」迦韦大师匆忙从楼上走下来接见他，那陌生比丘要求他说：「来！与我一起到那边去。」大师心想：「这陌生比丘走来找我，要我跟他到别处去，我是完全不识他的，如果我拒绝，他将会有麻烦，如果我应承他，我便有麻烦了，不管怎样，如果无法避免的话，就由我去受苦吧！于是他叫那比丘走在前面，他则跟在后面。那比丘领着他走进漆黑一片的树林，走了一段时间后才停止说：「好！

够远了！大师，让我带你回去吧！」迦韦大师回答：「不用了！我自己可以回去的。」于是，大师在漆黑之中困难地独自摸索回去，虽然如此，他回去的时间较去的时间快很多，就好像找到快捷方式一样。
〔注：这奇异事件显示出迦韦大师的无畏、勇敢；那位呼唤者想测试大师，看看他是否有勇气，在面对危险时仍能毫不颤抖。〕

迦韦大师的名声被传到邻近的地区，就连住在直通镇卡维村（Kha-ywe village）的大师也被吸引到前来找他。郎仑大师告诉迦韦大师，卡维大师（Kha-ywe Sayadaw）曾经研习过禅修，他对自己的超能力（occult powers）是很自豪的，更希望迦韦大师可以确证他的超能力程度。

当两位大师见面时，迦韦大师就问卡维大师如何进行止禅（*Samatha*）的初步修习，后者就描述修行者应如何去捕捉一个遍处目标（*Kasiṇa* object）的取相**(4)**，接着描述他的见解等等。迦韦大师于是就问卡维大师说：「你刚才提过一些与蒌叶箱（betel-box）有关的东西，你可以告诉我在蒌叶箱内有多少块蒌叶吗？」来访的卡维大师回答：「我的各种官能已大不如前那么敏锐了，我无法集中至可以准确地知道。」于是，迦韦大师便说出箱内蒌叶的确实数目。

后来，卡维大师回问迦韦大师有关止禅的初步修习以及禅修方法等，迦韦大师都详细地一一回答了。卡维大师评说：「大师，你还年青，继续精进啊！至于我，年纪已大，兼有一些中风后遗症（瘫痪），已无法在定力上有所进步了。有一个时候，乌他马（U Uttama）、施查唐（村/镇）的铁陆卡（U Tiloka of Thit-Cha-taung）与我三个人（住在树林中）一起合作，立心要修得神通，然后停留在高空之中为大众说法。可是我们遇到各种各样困难，唯有被迫放弃我们的雄心壮志。」
〔注：其实乌他马大师与他的两位朋友 —— 卡维大师与施查唐（村/镇）的铁陆卡大师分手后，已先来找迦韦大师问法及跟从他学习禅修，包括止禅的初步修习方法，因此，迦韦大师已知道三位大师的过去关系与历史，并预期卡维大师会前来找自己的。乌他马大师与迦韦大师一起时，曾告诉迦韦大师，在禅修上女性比男性会更快进步，并且作了一首短诗来描述这种情况：

> 公牛虽有骇人的长角与高耸的肉峰
> 只能拉已卸下货物的空车上山；
> 母牛虽然没有角与肉峰，蹄与身材也较为细小，
> 却有气力拉着满载货物的车。

其实乌他马大师想用这首短诗来表达，他对男性与女性禅修者的见解与观察。他认为女性禅修者对导师的信念较强，她们会依从导师的指示去专心修习，没有太多疑问与杂念；而男性禅修者、包括比丘则较为喜欢把学过或看过的所有知识，与导师的指示互相比较，结果其禅修进度自然较为缓慢了。〕

完成结界的使命后，七位大师便乘火车从直通镇返回寺院，在回程的火车中，迦韦大师给郎仑大师叙述先前在往直通镇的火车上遇到陌生比丘的事，说跳进火车内的陌生比丘较似隐士，那冒牌比丘举起一只没有铃锤在内的木铃，当时他（迦韦大师）曾解释过那事件，说尼明达拉山上会有比丘捣乱反对，不过结界仪式最终是会成功的。郎仑大师本来是半信半疑的，现在事情办完了，更听到迦韦大师的重复叙述，也就不得不承认，迦韦大师对那不祥事件的预测性解释是正确的。

14. 回答觉遍大师有关「七清净」的提问

觉遍大师（Gyok-pin Sayadaw U Tikka）请迦韦大师解释七清净**(1)**，迦韦大师说：「我不懂这些术语，可以用我所了解的方式来说吗？」获得同意后，迦韦大师便作了如下的解说：

禅修者首先向佛陀表示敬意，然后分享他的善业，把他的功德向全世界发散，普及到每一位众生。接着，他把自身（五蕴）在禅修时段内奉献给佛陀，更捐出自身（五蕴）在规定的时段内进行禅修。当他得到相当的定力后，他会突然留意到身内生起的某些感觉的；他要不看任何东西，双目保持紧闭，口部不发出任何声音，更不移动双手与身体，他只观察在自身内部刚生起的感觉。那个时候，五个感官（五根） —— 眼、耳、鼻、舌、身等皆可全面受控，（在那时段中并没有作恶业。）这就是**（一）戒清净**。当心意固定在那个感觉（禅修对象）上时，那就是**（二）心清净**。由于同时有戒清净与心清净，他便可如实地感知到事物了。他怎么样做得到呢？（当他继续观察感觉时，他发觉）身体的毛孔好像发光，就像（打火机的）火石被击时散发出火花一样；看到这种现象，禅修者了解到：实际上并没有身体、没有头颅、也没有四肢，（只有现前的物质现象而已）；错误的身体观念（身见）瞬间消失，而实相（Reality）则被揭露出来，这种清晰的洞察就是**（三）见清净**。届时，他对佛陀的信念也会变得坚定不移的，这就是**（四）度疑清净**。那时，禅修者会觉得非常喜乐，而随着喜乐，一道光芒会出现在他的面前，由于他感受到一种独特的安宁与舒泰，他的心会被吸引而紧紧地抓住（执住）那道光芒，那就是所谓的陷溺于**十种内观智的危害(2)**之中了。禅修者跟着反思他所紧紧执着的奇妙感受，不久之后，他开始了解到：此等境界只不过是里程碑而并非正道，他不应执着此等（令人喜乐之安宁）境界的，于是他会重新继续专注身体的感觉，这就是**（五）道非道智见清净**。接着，剧烈的痛苦感觉会在他的身内再次生起，作为禅修对象的感觉时高时低地波动不停，禅修者要徐徐地（逐渐地）调节他的心意，（注：即十分精细地调节信、精进、念、定、慧等五力，让心意潜入感觉之中，）令波动停止、安住于一个不太高也不太低之点上，即正确的中间位置上，那就是**（六）行道智见清净**。就在那一刻，**（七）智见清净**很清楚地生起了，就像子弹被射出时的火光一样，（那就是令烦恼或污染消灭的道智（*Magga Ñāṇa*）。）（注：数字（一）至（七）是译者加入的。）

觉遍大师很满意迦韦大师的解释，并嘉许地说：「你的解说（比我从传统中学到的）更加好。」

〔有关七清净的讨论到此完毕。〕

15. 回答法遍安大师的第二次提问

在 1925 年 9 月 19 日，法遍安大师（Phet-pin-aing Sayadaw）在下午六时左右前来访问迦韦大师，与他同来的有：他的两位侍者潘那大师（U Puñña Sayadaw）与楂嘉啦大师（U Jāgara）、一些比丘与一些善信。法遍安大师向迦韦大师说：

(a) 「我从邀请信（可能来自美铁拿镇的耶拉大师）得知迦韦大师会来，因此便在今天下午来了，我本打算在明天午饭前来的。到了我这把年纪，要外出旅游真的很麻烦。」
迦韦大师回答：「真的是啊！大师。」
(b) 「好啦！让潘那大师和楂嘉啦大师与迦韦大师闲聊一会吧！我需要休息片刻。」
潘那大师与楂嘉啦大师回答：「大师！你好好休息一会吧！之后便可与迦韦大师交谈了。」
可是，法遍安大师又不想休息了，随即与迦韦大师进行下述的谈话：
(c) 「迦韦师！我们已经见过一次面，应该不算陌生了，我们可以无拘无束地交谈吗？」

迦韦大师谦虚地回答：「好的！大师，请视我如你的弟子一样告诫吧！」

(d) 「那么，让我们继续上次的谈话吧。当我初次与你在勃固镇（Bago Town）的阿比村（Abyar village）见面时，大家都很陌生，而且都是那里的访客，所以未能详谈，现在，我们可以深入些和讨论多些问题了。」

〔下面就是他们当时的对话记录〕

〔问〕 迦韦师，现在接近雨季安居结束（Tha-din-gyut），你在雨季安居期间会忙些什么？

〔答〕 我会忙于教导佛法**(1)**（*Sāsana*），大师。

〔问〕 你怎么样教导佛法？佛法有两个方面：一个是教理（*Pariyatti*），另一个是行道或实践（*Paṭipatti*），你参与哪个方面的教导？

〔答〕 因为我对三藏经典所知有限，故无法在教理的讲解上作出贡献；我只能帮助未得定力的人得到定力，指导已得定力的人成就他们的目标。

〔问〕 那么你是怀着慈心（*Mettā*）去做的了。

〔答〕 是的，大师。

〔问〕 慈心（*Mettā*）是针对人的，那意味你的心仍安住于世间法**(2)**。你是怎么样安住于出世间法**(3)**的？你也会安住于出世间法吧？

〔答〕 是的，我也会的，大师。

〔问〕 为什么你不完全用心审视出世间法呢？为什么你容许自心去思惟世间法呢？

〔答〕 由于这身体负担太重了，我无法完全用心于出世间法，有时候我不得不把心意转向世间法。（注：指要照顾身体上的需要：如饮食、睡眠、清洁、走动等。）

〔问〕 让我们暂时不去讨论有关审视世间法的事，你是怎么样审视出世间法的？

〔答〕 我审视刚领悟到的东西。

〔问〕 那么，让我们暂时不理经藏的引述，你是依照《摄阿毗达摩义论》（*Abhidhammattha Saṅgaha*）所说的：
“*Maggaṁ phalañca nibbānaṁ paccavekkhati paṇṭito*”, i.e. *paccavekkhaṇā*
「证果后回想过去了的事情。」那即是省察，是吗？

〔答〕 是的，大师。

〔问〕 那么，用心审视道（*Magga*）、果（*Phala*）与涅盘（*Nibbāna*）等出世间法与用心审视世间法两者，你认为何者较为困难？是前者较为困难吗？

〔答〕 在我来看，大师，两者都不困难。

〔问〕 请告诉我，你是怎么样用心审视道（*Magga*）的？

〔答〕 假设有位禅修者，他在修习内观禅（*Vipassanā*）时不断进步，到了某个水平，当他的心到达有分识（*Bhavaṅga* consciousness）**(4)**时，（道心）前面的三个心识会消灭烦恼或污染，（紧随道心）后面的心识会觉知涅盘。接着，心、心所与色等的生灭变化被了解为苦，心意在审思苦因时会领悟到贪爱就是苦因。这种领悟是在电光火石之间生起的，可以说，就在我开口解释时已经发生了。
〔法遍安大师打断说：「对！请继续说下去吧！」〕
就在苦因被领悟那一刹那，苦因就被道智（*Magga Ñāṇa*）所消灭，就在那时，心、

心所与色等（就好像被捣乱而功能尽失，）无法正常运作，于是因果链就在瞬间断开了，那就是涅盘。果心（*Phala* consciousness）亦会紧随其后生起。那就是我亲身体验到的知识，大师。

〔问〕 等一等！当道智生起时，你可清楚地注意到它吗？
〔答〕 不，大师。我是在回顾自心时才清楚地知道它的。

〔问〕 你是在事后回顾自己的经历时才清楚地知道它的，对吗？噢！有一首巴利文诗偈说：

Yathā pi mūle anupaddave daḷhe
Chinno pi rukkho punadeva rūhati
evaṁpi taṇhānusaye anupahate
nibbatthate dukkhamidaṁ punappunaṁ.
- 《法句经》（*Dhammapada*）第 338 偈

它的意思是：如果一棵树被砍断，但它的根部仍然完好（未受损伤），它是会再生长起来的。同样道理，如果潜藏的渴爱未被道智所根除，生死轮回苦是会继续重复出现的。

如上述的巴利文诗偈所言，道智把贪爱完全消灭了，那很清楚。不过，这么做时，是道（*Magga*）单独做的么？依世间惯例，战胜敌人的将军大多会有部队之副官帮助他的，同样道理，出世间的道（*Magga*）是否也有助手或伙伴帮手去破坏贪爱呢？
〔答〕 是的，大师，它有伙伴一起去做那件事的。

〔问〕 那些伙伴是什么？请说出它们的名称。
〔答〕 假设一位禅修者的内观禅修习已接近顶点，就在那刻，前面的三个心识把烦恼或污染完全消灭了。当所有烦恼或污染被消灭了，他意识到涅盘，那是说他的心识察觉到涅盘，道智会倾向心识所察觉到的涅盘，从而把贪爱完全消灭。
（注：前面的三个心识是指：遍作 *Parikamma*，近行 *Upacara*，随顺 *Anuloma Cittas*)

〔问〕 我很满意你对道智的解释，迦韦师，这些内容实在很深奥和微妙，我们只是依照书本的知识来说，而你却能说出紧接在道智（*Magga Ñāṇa*）后面的果心（*Phala* consciousness），你在那刻的经验是怎么样的？
〔答〕 它给我的印象不甚清晰，大师。

〔问〕 跟在道心后面的果心被称为（*Anantarika Phala*）（此果心即紧跟在道心后面出现的下一个心识，中间并无任何间隔），大师！这心识（在每次证道时）只生起两三次，因此是无法被清楚地观察到的；可是，大师！当你回顾道心的生起时，你的印象是怎么样的？
〔答〕 假设一位禅修者证得初果或须陀洹道，当他已证得须陀洹道和回顾他的心时，他只知到自己已证得须陀洹道。

〔问〕 当你安住于果心时，你的禅修对象是什么？另外，当你安住于果心时，内心会有什么感受？
〔答〕 就在你回想起亲证因果链被切断的那刻，果心即会生起，那时你会充满快乐与安宁，而你也会全心全意地投入其中的。

法遍安大师评说：「安住于果心被称为（*Valañjana phala*），只有这果心可被清楚地观察到，这很微妙啊，大师！噢！我感到身体有点僵硬了，请让我休息一会。」说完便起身走上寺院的楼上去了。

达弥卡大师（U Dhammika）是比较资深的一位比丘，他不同意敏建镇迦韦大师所说的有关涅盘是道智的伙伴一语，因此，他走上楼去与法遍安大师讨论这一问题。至于潘那大师（U Puñña Sayadaw）、楂嘉啦大师（U Jāgara）、其他比丘与善信们则满意迦韦大师给法遍安大师的答案，他们在楼下赞赏迦韦大师。

达弥卡大师（U Dhammika）问，法遍安大师（Phet-pin-aing Sayadaw）答

〔问〕 大师！敏建镇的迦韦大师说当道智消灭集谛（即苦因渴爱）时，涅盘是道智的伙伴，我不同意他的说法，我的看法是：既然在道智那一念间，四圣谛同时生起，四圣谛亦应被视为道智的伙伴，而非只是涅盘。

〔答〕 不，达弥卡！论典有言：「道智会辨识苦谛（*Maggo dukkha saccaṁ pajānāti*）。」道智也会根除集谛（*Samudaya Saccā*），道智也会培育道谛（*Magga Saccā*），道智也会体证灭谛（*Nirodha Saccā*）的。这些都是道智的功能，它们不是道智的伙伴。

〔问〕 若是如此，大师！在双论（*Yamaka*）**(5)**的遍知章节（*Pariññāvāra*）中所谈到的三种遍知（*Pariññās*，full understanding）：

1. 经充分观察后对<u>身心（苦）的遍知</u>（*Ñāta Pariññā*），
   （注：指对身心（名色）的特性与它们间的因果关系的充分直接理解。）
2. 经充分审查后（<u>对苦因）的遍知</u>（*Tīraṇa Pariññā*），
   （注：指对苦因作出充分的审查与探究后所得之充分理解。）
3. 经充分观察、审查与克服等过程后可完全<u>放下（苦因）的遍知</u>（*Pahāna Pariññā*）。
   （注：*Pahāna* 可解作克服或放弃。）

都是与道心（*Magga* consciousness）同时出现的，它们是否也应被接受为道智的伙伴呢？

〔答〕 不！你不能单单因为那三种遍知（*Pariññās*）是与道心同时出现而说，它们不算是道智的伙伴，伙伴的意思是指那些法是互相依赖的。

〔问〕 如果互相依存可构成伙伴，那么，三十六种心所也可称为道智的伙伴了，因为论典有言：「*Cittena niyuttaṁ cetasikaṁ*」（意思大约是：心所法皆依心识而生、与心识相应及伴随着心识同时出现）？

〔答〕 不！那三十六种心所也不能被称为道智的伙伴，它们是与道智一起出现的要素，但它们不是道智生起所依赖的因素。

〔问〕 如果是那样的话，大师！可否请你给我详细讲解有关道智伙伴的知识，好让我能完全明白？

〔答〕 好的！道心路过程（*Magga* thought process）**(6)**是这样的：在意门转向心（*Mano dvārāvajjana*，Mind-door adverting）**(7)**生起后，称为行舍智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）所包含的三个心，即遍作（*Parikamma*）、近行（*Upacāra*）与随顺（*Anuloma*）就会根除烦恼或污染，紧随其后生起的种姓心（*Gotrabhū*）就会觉知涅盘（perceives *Nibbāna*），这个种姓心会指向涅盘，好像说：「涅盘就在那里！」紧随着种姓心之后及依赖其生起的道心就会根除潜藏的烦恼或污染。对！迦韦师（U Kavi）的描述很精确，这是非常微妙的一点啊！达弥卡师。

16. 回答四位大师的提问

一次，有四位来自不同城镇的大师，他们在达成协议后，一起前来敏建镇访问迦韦大师（U Kavi），并在一群听众之中提出他们的问题，四位大师的名称是：

1. 那烂陀大师 U Nārada (1) of Nga myar-gyi （以下简称 Nā-1）
2. 沙山那大师 U Sāsana of Nga myar-gyi （以下简称 Sā）
3. 那烂陀大师 U Nārada (3) of Sa meik-kon （以下简称 Nā-3）
4. 那炼陀大师 U Narinda of Myit-tha （以下简称 Na）

以下是他们的讨论内容记录：

〔Sā〕 大师！你有学习过藏典（*Piṭaka*）吗？
〔U Kavi〕 没有，大师。

〔Sā〕 若不懂戒清净**(1)**与心清净**(2)**，你怎么可以习禅？
〔U Kavi〕 我是非常小心地去遵守戒律的。每当我的导师说：「这是不恰当的。」我便不会去触摸那件东西。

〔Nā-1〕 藏典说：「*Āvāsoca kuluṁ Lābho, Gaṇo kammañca Pañcamaṁ. Addhānaṁ ñatiābādho, Ganto Iddhītite dasa*」。你有远离十种障碍（*palibohas*）**(3)**吗？
〔U Kavi〕 我在家时已开始学习禅修，之后不久，我出家为沙弥，并跟随美铁拿镇的耶拉大师与郎仑大师学习戒律，这段时间我暂停禅修。后来我接受了具足戒，被提升为比丘。

〔Sā〕 既然你没有藏典学识，你怎么能够正确地修习内观禅（*Vipassanā*）呢？
〔U Kavi〕 我是依从老师们的指示去做的。

〔Nā-1〕 噢！佛陀在世时，很多没有藏典学识的人都能获得觉悟，因此，正确的方法才重要。
〔Nā-3〕 人们广泛地认为你是一位阿罗汉（*Arahanta*），于是有些善信与比丘都说，不熟悉藏典的人也能证得阿罗汉，如果人们被引导，相信不用学习藏典也能证得阿罗汉的话，对于教理之教（*Pariyatti sāsana*）是否有害呢？如果<u>教理之教</u>有危险，<u>行道之教</u>（*Paṭipatti sāsana*）与<u>通达之教</u>（*Paṭivedha sāsana*）将会被荒废，如果我们听到有关你是阿罗汉的消息是真的话，你最好以遁辞掩饰，不要直说自己没有学识，如果佛法（*Sāsana*）**(4)**衰亡，圣者是会比俗人损失更大的，你说不是么？
〔U Kavi〕 我承认自己没有学识，因为这是一个事实。我经常向有学识的比丘们致敬，也会经常给他们供上僧衣及日常所需物品；此外，我也会鼓励别人这么做的。

〔Nā-1〕 喂！喂！你问大师是否有学识，他已承认自己没有学识了，你想他说谎吗？
〔Nā-3〕 等等！大师！让迦韦大师继续说下去吧！

〔Nā-1〕 你是否想说，就因为迦韦大师承认自己没有学识，佛法的三个方面**(5)**都会有危机吗？
〔Nā-3〕 等一等，那烂陀大师，我们稍后再谈这件事好吗？让我与迦韦大师继续完成这个讨论吧！

〔Nā-1〕 可是，你已经离题了，还记得乔答摩佛（释尊）在世时那两位比丘的故事吗？一位是阿罗汉，另一位是对三藏经典都很有学识的比丘，后者想谴责前者（阿罗汉），指责他疏忽学习（教说之教）。佛陀知道若有学识的比丘错误地质询一位阿罗汉比丘，他是会触犯重过的，于是，佛陀介入去问那阿罗汉比丘一些问题。大师！我想提醒你一句，正确的修习方法只有阿罗汉才熟悉。

〔Nā-3〕 好了，不要再说了，那烂陀大师！让我和迦韦大师继续讨论吧！好！大师，为了佛教三方面的利益，你最好用婉转的言辞来回避说出你是没有学识的。

〔U Kavi〕 有关我自己的事，我是会直言无讳的，大师。

〔Nā-3〕 你不认为掌握多一点学识会好些吗？你若装备好所需学识去说法，那不是对佛法（*Sāsana*）更有利益吗？

〔U Kavi〕 我相信自己的业报（*Vipāka*）不足以令自己变得很有学识，我无心向学，也不觉得自己做得到。

〔Nā-3〕 由于你的业报？放下它吧！周利盘陀（*Cūḷapana or Cūḷapanthaka Thera*）又如何？他未证阿罗汉果时是很蠢的，可是，成就阿罗汉之后，他并没有受自己的业报所阻碍。你若是阿罗汉，理应拥有佛教学识的。

〔Nā-1〕 噢！不！周利盘陀是赋有善业的，他的善业在证得阿罗汉果时开花结果，同时具有四无碍智**(6)**。这位迦韦大师到底属于那一种阿罗汉则无人能说，就算以圣者来说，低成就的圣者也是无法懂得比他成就高之圣者才能的。

〔Nā-3〕 那是对的！无论如何，我都想迦韦大师考虑学习（三藏经典）、增进佛法学识。

这时突然下起雨来，他们于是走上寺院楼上，继续他们的讨论。

〔Sā〕 为什么你不努力在获得神通（*Abhiññāṇa*）之后才去说法呢？

〔U Kavi〕 我不觉得我能得到它，大师。

〔Nā-3〕 何者较为容易（得到），世俗谛还是胜义谛？

〔U Kavi〕 世俗谛比较难，大师。

〔Sā〕成就胜义谛之后，世俗谛不是较为容易（成就）吗？

〔U Kavi〕 我无意（在世俗谛上）作进一步的成就。（我无意这么做。）

〔Nā-3〕 目前有多少比丘停留在你那个地方？

〔U Kavi〕 有十五位，大师。

〔Nā-3〕 如果你是我们所听到的一位真正阿罗汉，你对弟子有无任何依恋执着？

〔U Kavi〕 这不是我依恋执着他们，而是他们自愿走来和停留在我这里，我不能叫他们走开的啊！

〔Nā-1〕 不！不！佛陀有数百个弟子，难道佛陀有依恋执着他们吗？

〔Nā-3〕 那烂陀大师！你这么说实在太放肆无礼了。

〔Nā-1〕 我并非放肆无礼，而是你实在离题万丈了！

下面是午饭后的进一步讨论

〔Nā-3〕 可以请迦韦大师告诉我们你的禅修方法吗？

〔U Kavi〕 〔于是，迦韦大师便把他在家禅修，到他证得道智的经验，全部叙述出来。〕

〔Nā-3〕 在证得道智后，你有没有在返照智（*Paccavekkhaṇā*）中审视（contemplate）？
〔U Kavi〕 我有的，大师。

〔Nā-3〕 告诉我们你在道、果与涅盘上面的审视方式。
〔U Kavi〕 在审视道、果与涅盘当中，我是充满喜乐的，大师。

〔Nā-3〕 请继续。
〔U Kavi〕 我已经说了，大师。

〔Nā-3〕 请说多一点吧！
〔U Kavi〕 我已给导师们说过了，大师。

〔Nā-3〕 我不想听第二手消息。（我想听迦韦大师亲自说出来。）
〔U Kavi〕 审视道、果与涅盘是一个令人欢欣与喜乐的经验，那位圣者对自己已灭除烦恼或污染一事会感到非常满意。

〔Nā-3〕 菩萨（*Bodhisatta*）仍是俗人，可是，他也能因控制到瞋怒而满意，仅因为满意并不能证明一个人已证得道智（*Magga Ñāṇa*）的。
〔Nā-1〕 不同的人有不同的波罗蜜（*Pāramī*）**(7)**啊！你又在犯错了。

〔Nā-3〕 你有什么权这样说？
〔Nā-1〕 你是什么样的比丘？
〔Nā-3〕 我不知道！

法遍安大师说：「好了！好了！不要吵架！当一位圣者在他体证的道（*Magga*）上审视时，他是没有什么可再描述的，他只知道自己已证得道。」

17. 回答唐达镇僧团领袖、最高大哲士唐达大师的提问

在 1930 年 7 月 8 日，唐达大师（Taungthar Sayadaw U Aggavaṁsa），一位受人尊敬、住在唐达森林区寺院内、并获得最高大哲士（*Agga-mahā-paṇṭita*）**(1)**头衔的大师会见迦韦大师。一番互相客套过后，唐达大师怀着如何令佛法（*Sāsana*）得到发展与弘扬之心，向迦韦大师问了一些有关禅修的问题，以下是他们谈话内容的一个简要记录：

〔问〕 迦韦师，你的心境快乐吗？
〔答〕 非常好，大师。

〔问〕 我听到有关你的事后，内心十分高兴，很想立即与你见面，现在有机会见到你真的很开心！
〔答〕 我自从听过有关你的渊博学识后，也很想拜见大师，因此我现在见到大师也很开心。

唐达大师请迦韦师描述他的内观禅修方法。迦韦大师在取得唐达大师的同意下，便像平常向弟子说法一样，把开始的禅修前准备，中间的如何修习，乃至最后证得道智的过程，都详细地给唐达大师说了。

〔问〕 成就道智之后应如何继续下去？
〔答〕 禅修者应从头开始，由再度获得三法印智（*Sammassana Ñāṇa*）开始。

以下是唐达大师的评论及之后发生的事件

(1) 听完迦韦师讲述他的禅修方法后，唐达大师评说，这个禅修方法是最简单的方法。
(2) 我们的禅修方法实在太过宽广，乃致收效不大。
(3) 我们很满意迦韦师的方法，并对它非常有信心。
(4) 唐达大师表达了他的信心后，更明确地说：「我们一直在寻找最简单的禅修方法，现在我们找到了，它对我们有很大的益处，迦韦师令我们真的受益不少。」
(5) 一番互相赞赏之后，唐达大师便陪伴迦韦大师到寺院的客舍居所，然后回到自己的地方。
(6) 在 1930 年 7 月 9 日早上七时，早餐之后，在唐达大师的住所内，迦韦师向大众再讲述他的内观禅修方法，唐达大师在听讲完毕后，又一次向迦韦师表达赞赏，更趁机让在座听众知道：法的修习，有必要跟随已掌握法的人学习。他引述《清净道论》（*Visuddhi Magga*）的内容，说学识渊博的小龙三藏长老（*Tipiṭaka Cūḷanāga Thera*）也要向大护法长老（*Mahā-Dhammarakkhita Thera*）学习禅修方法。现在迦韦师已证明他是一位禅修大师，他的方法非常宝贵，很值得我们去学习。唐达大师说完后，迦韦师便返回他的客舍居所。
(7) 那天午饭后，唐达大师为新进的比丘们举行授具足戒的仪式，完毕后，他请迦韦大师说法，迦韦大师答应了，并给他们说了法轮（*Dhammacakrā*），内容强调佛陀有关生死轮回的教理，它如何顺流地不断转动，以及如何才能断开它的连续性。在坐的听众中有唐达镇的政府资助学校校长沙先生（U Sa）、一位资助僧团的善信，以及一班善男信女。
(8) 当迦韦大师向唐达大师鞠躬辞行，要回去他当时作客的沙仑寺（Zalun Monastery）时，唐达大师请迦韦大师为他写一份有关他的禅修方法的精简参考小册子，好让他日后可以依法修习。
(9) 迦韦大师顺从了唐达大师的请求，把他的内观禅修方法精简地写了下来，并在 1930 年 7 月 13 日星期日送到唐达大师那里。在他的信中，他说：
    - ✧ 生死轮回有两个进展方向，一个可令它不停地转动，另一个可令它断开和停止转动，禅修者应为后者努力奋进。
    - ✧ 要令生死轮回断开和停止转动，禅修者要在根门上保持专注，我是指身根门，因为在眼耳鼻舌身等五个根门之中，身根门是最为适当的，它较容易为禅修者的直觉所清楚察觉，从而生起辨识名与色（身心）的内观智慧。
      （译者注：这是十六观智**(2)**中的第一阶智，即名色分别智。）
    - ✧ 其他的根门，例如眼根门也是可以专注的，可是，对于直觉迟缓的禅修者来说，由于它较难捉摸、较难知道，因此辨识名色的内观智慧不容易生起；那就是身根门被推荐的原因。
    - ✧ 身体对于接触是很敏感的，无论何时，只要身体接触到某物，触觉就会出现在敏锐的观察者之内；因此，禅修者必须非常警觉地马上觉知到那个接触，他必须时刻对接触保持着专注。
    - ✧ 当身根门感受到触觉时 —— 即感官与感官对象接触（Touch）时，感觉（Sensation）便会生起，于此，禅修者必须在感觉出现时，不要让它引起渴爱（Craving）、执取（Clinging）与有（*Bhava*，Becoming）……等等。为了达此目的，必须运用警觉性的专注（Mindfulness）去令此过程终止于感觉，不再向前发展。
    - ✧ 在终止感觉向前发展至渴爱……等等的企图中，必须对下述的两种处理感觉的方式有所认识：
      (1) 以思维概念来处理感觉（*Vedanā Saññā*）；

(2) 以内观智慧来处理感觉（*Vedanā Paññā*）；

前者依靠世俗对六尘（色声香味触法等）的思维概念来感知事物。后者不依靠会误导的思维概念，而是如实地感知现实或如实地了解事物。（例如：当脚痛时，如心想：「我的脚很痛。」那就属于(1)；如内心只如实地觉知当下的感觉，不让任何思惟概念生起，那就属于(2)。）

- ✧ **只有当禅修者能借着封锁、堵塞以思维概念来处理感觉（*Vedanā Saññā*），培育与促进以内观智慧来处理感觉（*Vedanā Paññā*），才会出现生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）。** 随着心意与此内观智渐渐协调，心意才会越来越清纯。当修行者用此方法清净心意，以及在身根门上留意觉察触的修习已成为他的习惯（第二天性）时，他的专注力（念住力，Mindfulness）才会被建立起来。到了那个阶段，在意门转向心（*Manodvārāvajjana*）出现之后，**行舍智**（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）便会生起。
- ✧ **行舍智**所包含的遍作（*Parikamma*）、近行（*Upacāra*）与随顺（*Anuloma*）等三个心就会（进一步）消除烦恼或污染，紧随其后生起的**种姓心**（*Gotrabhū*）就会感知到涅盘，它（种姓心）会令禅修者的心指向涅盘；接着，紧随种姓心之后及依赖其生起的**道智**（*Magga Ñāṇa*）就会根除潜藏的烦恼或污染（*Anusaya*）。（注：随着第一次出现的道智而体证初果或入流果）

18. 宣隆古创寺（迦韦大师定居之处）的缘起

在 1923 年 7 月，迦韦大师把他在望燕坡峡谷的寺院交付他的朋友比丘维咤也（U Vijaya）及善信。然后在 1923 年 7 月 13 日的雨季安居开始，独自前往宣隆河边的一棵树**(1)**下居住，当时只有一竹制小床作休息之用。当叻隆村（Nat-nyun village）的宝先生（U Bo）看到这种情况后，立即为迦韦大师建造了一间简陋的寺院与一个厕所，全程只用了两天。这位宝先生后来也成为了比丘，法号因地唎耶（U Indriya）。从那个时候起，该寺院就被称为宣隆初创寺**(2)**（宣隆峡谷寺）。后来他们在峡谷挖了许多用来禅修的洞穴，因此，寺院渐渐被改称为宣隆古创寺**(3)**（宣隆洞穴寺）。到了现在，该寺院仍沿用此一名称。

时至今天，迦韦大师曾经住过的宣隆古创寺，以及许多被禅修者用来作密集禅修之用的洞穴，都是令人感到愉快的景点，继续吸引着不少从远近地方前来的游客。

19. 《转法轮经》（南传相应部 SN56.11 经）（开示）

大师：各位善信！你们都想快乐吗？
听众：是啊！大师！

大师：你们若想快乐，就不要依恋执着自己、别人或其他事物，在「爱（love）」的名义下，依恋执着（attachment）正是所有痛苦的来源。
听众：大师！虽然得到你的忠告，但我们仍是无法停止依恋执着啊！

大师：你们仍旧依恋执着，是因为你们不明白真相，如果你们了解真相，一定不会依恋执着任何人或事物的。好啦！那真相就是：

当你爱上某人或某物时，你就会想得到他；

当你想得到他时，你就会对之魂牵梦萦与万分思念；
当你对之魂牵梦萦与万分思念时，你就会努力去争取他；
当你努力去争取他时，你将会得到他；
一旦你得到他时，你便要准备去面对一连串的恶果了。
（因此，你若因爱而陷溺执取，就要作最坏的打算了。）

对真相无知是无明（*Avijjā*），
想要或渴望是渴爱（*Tanhā*），
当无明与渴爱成为关系密切的伙伴时，两者就会促使生（*Jāti*）的出现，
当生（*Jāti*）出现时，即是说，当你得到一个新生命时，你就会陷于麻烦了，各式各样的苦恼（如老、病、死、忧悲苦恼等）将会围攻你。
（因此，不要到时投诉啊！）作好准备吧！

当你了解真相、舍弃无明时，你便没有任何想望（渴爱）；
当你没有任何想望（渴爱）时，你就不会去争取任何东西；
当你不去争取任何东西时，你就得不到任何东西；
当你得不到任何东西时，你就会生活在幸福、安乐之中。

暂且不说像你们一般的世俗人。佛陀之所以了解世间，是因为他在菩提树下的胜利王宝座上亲自证得无上正等正觉，之后他更深入地静观自己，于是法眼**(1)**在他的内部生起来了。当他领悟到世间的真相后（指在世间生存的真相），他说：

噢！你这渴爱，
为人天等建造各式各样房屋的营造者，
久远以来我都被你所建造的房屋困住，
现在我已看清楚世间的真相了。
这是我所清楚看到的：
(1) 我看到心、心所与色身，它们三者都在不停地生灭变化，这三者合称为有情或众生（Being），他们的世间被称为<u>有情（众生）世间</u>（*Satta Loka*）。（又名五蕴世间）
(2) 然后，有由因缘与业力（意志活动）等因素（Conditioning factors）、缘生过程（conditioning）与因缘所生物（conditioned things）等所合成之<u>行法世间</u>（*Saṅkhāra Loka*）。
(3) 接着，就是这些有情（众生）、因缘、业力（意志活动）与因缘所生物所依靠的栖息基地 —— <u>物质世间</u>（*Okāsa Loka*）。
(4) 上述的三种世间被称为<u>内在世间</u>（Internal *Lokas*）。
(5) 另外还有三种<u>外在世间</u>（External Worlds），它们是：
    1) 有情世间（World of Livng Beings, *Satta Loka*），
    2) 行法世间（World of Conditioning Things, *Saṅkhāra Loka*），
    3) 上述两个世间所依靠栖息的物质世间（World of Physical Base, *Okāsa Loka*）。

当佛陀对上述的世间有了清晰的理解后，他用以下的说话对渴爱作出勇敢的挑战：

噢！渴爱！我已摧毁你的屋子了，
噢！你这建造者！你所建造的屋顶与支撑它的椽子（指渴爱）已被我所破坏了。
噢！无明！我已洞穿你建的屋子墙壁，
我已去除错误的身见**(2)**，就像推倒横梁与墙壁一样。

这就是佛陀怎样亲自证得无上正等正觉的经过：
由于他已知真相、已见真相，于是他没有渴爱；
由于他没有渴爱，于是他不再造作会招感苦报之业；
由于他不再造作会招感苦报之业，于是他不会再生；
由于他不会受新生命的负累，他便进入了称为涅盘的极乐（final bliss）。
佛陀入灭后会再转生吗？

听众：不会的，大师！

大师：佛陀在鹿野苑（*Migadāya* Forest）给尊者憍陈如（Koṇṭañña）等五位比丘作第一次说法，那次说法被称为《转法轮经》（*Dhammacakka pavattana suttana*），它的内容要点都包含在下面的关键句子之中：

视力出现了（眼生）（*Cakkhuṁ udapādi*，Vision arose），
知识出现了（智生）（*Ñaṇaṁ udapādi*，Knowledge arose），
智慧出现了（慧生）（*Paññā udapādi*，Wisdom arose），
洞悉出现了（明生）（*Vijjā udapādi*，Penetrative Knowledge arose），
光明出现了（光明生）（*Āloko udapādi*，Light arose）。

假设尊者憍陈如问：视力（*Cakkhuṁ udapādi*）是什么？
它的意思是法眼，它让你看见真相或真理。
若尊者憍陈如再问：法眼让你看见什么样的真相或真理？
那真相或真理就是：
怨憎会是苦（*Appiyehi sampayogo dukkho*），
爱别离是苦（*Piyehi vippayogo dukkho*），
求不得是苦（*Yaṁ picchaṁ na labhati taṁpi dukkaṁ*）。

法眼让你看见心、心所与色身。它们三者都在不停地重复着生—老—死，生—老—死，……。而这种生—老—死的循环也会在有情（众生）的生命中出现的，不管他们喜欢与否。
因此，对一个新出生的人来说，他会喜欢老与喜欢死吗？不！他绝对不会的。
可是，这生—老—死的循环真理，从无始以来已经与我们联系在一起了，不管你喜欢与否。因此佛陀宣称：怨憎会是苦。

心、心所与色身等三者的生灭变化是悲惨的（woeful），它确实是苦（*Dukkha Saccā*），于是苦的真相（苦谛）被揭露了。佛陀于是沉思苦因，考虑何者导致苦恼生起，他发觉渴爱（*Tanhā*）是苦恼生起的原因，这就是苦因谛或集谛（*Samudaya Saccā*）。当这苦因谛或集谛被清楚了解后，心、心所与色身等三个要素就被灭谛（*Nirodha Saccā*）所毁坏了。这三个从无始以来都是互相依存、互相执取的要素，自然十分抗拒被拆散、被分开的，因此佛陀说：爱别离是苦。

当你了解苦因谛或集谛时，你会很想免除苦恼，当那意愿未能达到时，你会感到痛苦难受的。因此佛陀说：求不得是苦。

心、心所与色身等三个要素的互相执取即是身见（*Sakkāya diṭṭhi*）。根除渴爱（苦因）即是道谛（*Magga Saccā*）。

当道谛根除了渴爱（苦因）之后，心、心所与色身等即会瓦解、离散，因果（生命的

因果链）即会完全中断，这个真理就是灭谛（*Nirodha Saccā*）。对四圣谛的辨识了解，令圣者可以清晰地看见事物的真相。因此佛陀说：视力出现了（眼生）。

当视力或法眼出现时，你会如实地看到事物的真相，这种对事物真相的了解就是所谓知识出现了（智生）。

当视力出现时，你会如实地看到事物的真相，当你看到事物的真相时，你会了解真相是什么；如实地了解事物的真相会被智慧（*Paññā*）所确定。

智慧辨识地了解到：

（第一次：）
这是色（*Rūpa* or Matter），这是名（*Nāma* or Mentality），
这是心（*Citta*），这是心所（*Cetasika*）。
这是苦谛，这是苦因谛或苦集谛，这是道谛，这是苦灭谛；
这四个圣谛就是所谓须陀洹道（*Sotāpatti magga*）与须陀洹果（*Sotāpatti phala*）。

第二次：
这是苦谛，这是苦因谛或苦集谛，这是道谛，这是苦灭谛；
这四个圣谛就是所谓斯陀含道（*Sakadāgāmi magga*）与斯陀含果（*Sakadāgāmi phala*）

第三次：
这是苦谛，这是苦因谛或苦集谛，这是道谛，这是苦灭谛；
这四个圣谛就是所谓阿那含道（*Anāgāmi magga*）与阿那含果（*Anāgāmi phala*）。

第四次：
这是苦谛，这是苦因谛或苦集谛，这是道谛，这是苦灭谛；
这四个圣谛就是所谓阿罗汉道（*Arahatta magga*）与阿罗汉果（*Arahatta phala*）。

智慧也辨识地了解到：
这是有情或众生世间，这是行法世间，这是前二世间所依的物质世间（器世间、无情世间）。
那三个世间是内在世间，那三个世间是外在世间。由于智慧辨识地了解到这些事物，因此佛陀说：智慧出现了（慧生）。

当视力或法眼出现时，你会如实地看到事物的真相，当你看到事物的真相时，你会了解真相是什么；接着，如实地了解事物的真相会被智慧（*Paññā*）所确定。智慧辨识到光明（Light）（由法流出来的光明），智慧也清楚地知道法的光明实相，因此佛陀说：光明出现了（光明生）。

当视力或法眼出现时，你会如实地看到事物的真相，当你看到事物的真相时，你会了解真相是什么；接着，如实地了解事物的真相会被智慧（*Paññā*）所确定。知道光明的实相时，佛陀说：

视力出现了（眼生）（*Cakkhuṁ udapādi*），
知识出现了（智生）（*Ñaṇaṁ udapādi*），
智慧出现了（慧生）（*Paññā udapādi*），

洞悉出现了（明生）（*Vijjā udapādi*），
光明出现了（光明生）（*Āloko udapādi*）。

20. 浅谈《发趣论》（*Paṭṭhāna*）(1)

〔这次浅谈是应缅甸前总理德钦努或吴努先生（Thakhin Nu or U Nu）的邀请而说的。〕

大师：　德钦努！你在仰光时有否听人说过：「在敏建镇的宣隆古创寺内有位迦韦比丘？」
吴努：　有的，大师，我听过。

大师：　那是根本，此根本原因就是（1）<u>因缘</u>（*Hetu paccayo*）。当你听到有关我的消息后，你有没有想过：「我要去见大师」呢？若有，那你的思想就紧握住你了。
（注：听到宣隆大师的名字是吴努现在见到大师的「因缘」。）
吴努：　是的，大师！那思想确实紧握住我。

大师：　若是的话，那种紧握就是（2）<u>所缘缘</u>（*Ārammaṇa paccayo*）。当你的心紧握住你时，你的整个身体就会被那个思想牵扯到我这里来和我见面了。而那个「我要去见大师」的思想实际上又是心念的「所缘缘」，此所缘的思想对象主宰了你，（驱使你的身体走来见我，）那种主宰就是（3）<u>增上缘</u>（*Adhipati paccayo*）。
（注：吴努听到有关大师的消息后，内心生起想见大师的思想就是「所缘缘」。当那思想变得越来越强烈，乃至推动他去见大师时，那个能推动他来见大师的强烈思想就是「增上缘」。）
吴努：　是的，大师！

大师：　为什么想见我的那个思想对象会支配你的思想？原因是你过去世曾经见过我。过去那段与我见过面的经验，现在已成为我们会面的原因，它也将导致我们有多一些的会面。你有吃过猪肉吗？
吴努：　有的，大师！

大师：　既然你以前吃过猪肉，你现在会想吃它，而当你想吃它时，你会去吃它；你也会在将来去吃它的。你有吃过狗肉吗？
吴努：　没有，大师！

大师：　由于你从未吃过狗肉，所以你现在不想吃它。由于你现在不想吃它，因此你现在没有去吃它，你将来也有可能不会去吃它的。由于你曾经听过此类开示，现在你会想去听它，由于你想去听它，你现在就听着它了，你将来也会再去听它的。好了！上述的因果关系一起构成了以下的四种关系：
（4）　<u>无间缘</u>（*Anantara paccayo*, Relation of Continuity）
（5）　<u>相续缘或等无间缘</u>（*Samanantara paccayo*, Relation of Immediate Continuity）
（6）　<u>俱生缘</u>（*Sahajāta paccayo*, Relation of Co-existence）
（7）　<u>相互缘</u>（*Aññamañña paccayo*, Relation of Reciprocity）
当你来到这里，我教导你们说：首先向佛陀致敬，向全世界的众生散发慈心（*Mettā*），奉献你的身体给佛陀，把注意力放在鼻孔末端上面，当呼吸时，你会觉察到空气冲击着鼻孔末端（的内壁），要专注着那个触觉，……等等。所有这些东西都是与（8）<u>依止缘</u>（*Nissaya paccayo*, Relation of Dependence）与（9）<u>亲依止缘</u>（*Upanissaya paccayo*,

Relation of Sufficing Conditions）等的性质有关。

吴努： 是的，大师！

大师： 当你禅修时，你的眼睛会东张西望吗？

吴努： 不会的，大师！

大师： 你的耳朵会留意周围的声音吗？

吴努： 不会的，大师！

大师： 你的鼻子会到处闻气味吗？

吴努： 不会的，大师！

大师： 你的口舌会想吃这吃那吗？

吴努： 不会的，大师！

大师： 你的身体会想走来走去吗？

吴努： 不会的，大师！

大师： 那么，眼耳鼻舌身等五根是否得到很好的防护？

吴努： 是的，大师！

大师： 这就是（16）<u>**根缘**</u>（*Indriya paccayo*, Relation of Control）。当你留意观察呼吸时空气与鼻孔末端之间的触觉时，久而久之，你的心便会安住在那觉知上面，那就是定，它有禅那（*Jhāna*）的性质。禅那（*Jhāna*）的意思是烧毁内心的不净或污染，那就是（17）<u>**禅那缘**</u>（*Jhāna paccayo*, Relation of *Jhāna*）。

吴努： 非常好，大师！

大师： 当我说：要专注在身体生起的任何感觉，如果那是热，要留意觉知到那是热；久而久之，那热与对那热的觉察便会消失。如果那是冷，要留意觉知到那是冷；久而之久，那冷与对那冷的觉察便会消失。当这种事情出现时，你便到达道（Path）了。那就是（18）<u>**道缘**</u>（*Magga paccayo*, Relation of Path）。

吴努： 非常好，大师！

大师： 当你依上述方法勤奋不断地修习，慢慢地接近道时，洞悉因缘和合物之生灭变化的生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）就会出现。此洞悉（内观智）是一个因缘（Cause），它可令你知道：实际上什么是真的存在、什么不是真的存在。例如：
- 以「我与我的」为中心出现之我的手、脚、头等概念实际上不是真的存在；
- 而心、心所、色身与涅盘等实际上是真的存在。

那洞悉（内观智）也与什么会暂时中止、什么会保持延续有因果关系；保持延续的是无为法（非因缘造作之法）（the Unconditioned），暂时中止的是有为法（因缘造作之法）（the Conditioned），对不对？

吴努： 是的，大师！

大师： 上述那些因果关系就是：
- (21) <u>**有缘**</u>（*Atthi paccayo*, Relation of Presence）
- (22) <u>**无有缘**</u>（*Natthi paccayo*, Relation of Absence）
- (23) <u>**离去缘**</u>（*Vigata paccayo*, Relation of Disappearance）

➢ (24) 不离去缘（*Avigata paccayo*, Relation of Non-Disappearance）

〔注：大师以自己的方式来谈《发趣论》，他只谈及24缘中大约16个较为重要的缘。〕

〔《发趣论》的谈论到此完毕〕

21. 道智（*Magga Ñāṇa*）如何根除潜伏的烦恼（开示）

〔问〕大师！请你详细告诉我们，潜伏的烦恼（*Anusaya*）**(1)**是怎么样被道智根除的？
〔答〕各位善信！要知有如下的法（*dhammas*）**(2)**：

- ✧ 能见的法，
- ✧ 应被见的法，
- ✧ 能辨识地领悟事物的法，
- ✧ 应被辨识地领悟的法，
- ✧ 能根除或抛弃的法，
- ✧ 应被根除或抛弃的法，
- ✧ 能导致苦灭的法。

一个修习内观禅的禅修者，当他进展至能够辨识到心、心所与色身时，他会清楚地认识到此三法确实是苦（*Dukkha*），当他仔细地观察与检查苦恼的根源时，他会了解到：贪爱是苦恼的根源，所有悲痛皆源自贪爱。就在他洞悉到苦因的那一刻，洞悉到苦因这一真相（事实）的道智就会根除所有潜伏的烦恼。

- ➢ 能见到心、心所、色身与涅盘等（究竟）法的法是能见的法或法眼。
- ➢ （应被见的法是四圣谛。）
- ➢ （能辨识地领悟事物的法是内观智（*Nanas*，Insight Knowledge）。）
- ➢ 应被辨识地领悟（或体证）的法是四圣谛。
- ➢ 能够根除或抛弃的法是道智。
- ➢ 应被根除或抛弃的法是贪爱或苦因。
- ➢ 能导致苦灭的法是寂灭（*Nirodha*）。

三种世间（The Three Worlds or Lokas）

- ➢ 了解心、心所与色身即是知道众生、有情或五蕴世间（*Satta Loka*）。
- ➢ 构成众生五蕴或事物的因缘即是行法世间（*Saṅkhāra Loka*）。
- ➢ 众生五蕴与无情事物（如楼房、大厦等）所依靠的根基谓之物质世间或器世间（*Okāsa Loka*）。

（此三种世间，自无始以来，可说是互相混杂、互相依存、不可分开的。）

三种智（The Three Knowledge or *Ñāṇas*）

- ➢ 谛智（*Sacca Ñāṇa*）：了解心、心所与色身等现象的性质。
- ➢ 作智（*Kicca Ñāṇa*）：了解道智的功能。
- ➢ 证智（*Kata Ñāṇa*）：了解道智在根除潜伏的烦恼后即断开生死轮回炼。

三种遍知（The Three *Pariññās* or Three Kinds of Full Understanding）

- 知遍知（*Ñāta pariññā*）：直接了解心、心所与色身，即彻底了知应被了知的名色现象。
- 度遍知或审察遍知（*Tīraṇa pariññā*）：彻底了知所有应被审察的现象，如审察苦因。
- 断遍知（*Pahāna pariññā*）：彻底抛弃苦因后的了知，如经道智消除了潜伏的烦恼后之了知。

三种轮转（The Three *Vaṭṭas* or Three Rounds）

- 烦恼轮（*Kilesā Vaṭṭa* or Round of Defilements）：不断再生轮转（轮回）之中的心、心所与色身等之整体。
- 业轮（*Kamma Vaṭṭa* or Round of volitional actions）：不断再生轮转（轮回）之中的（可引生再生的）善业与不善业之整体。
- 果报轮（*Vipāka Vaṭṭa* or Round of resultants）：不断再生轮转与伴随而来的老、病与死等。

五种应被了知的法（The Five Ñeyya-Dhammas）

- 行法（*Saṅkhāra*）：当心、心所与色身和合在一起时，识（Consciousness）就会生起，此种和合或并合就谓之行法。
- 变化无常（*Vikāra* or Changeability）：指有为法（Conditioned things）之不断生灭变化。
- 四种相色（Lakkhaṇa Rūpa）：指地（*Pathavī-dhātu*）、水（*Āpo-dhātu*）、火（*Tejo-dhātu*）、风（*Vāyo-dhātu*）等四大种或四大元素（Four Primary Elements）。
- 涅盘（*Nibbāna*）：指涅盘这一要素（The element of *Nibbāna*）。
- 名称或概念法（*Paññatti*）：指名称、概念或言外之意（Verbal connotation），例如：这是色身、这是精神状态、这是心等。

22. 第一次访问仰光时回答前总理吴努（U Nu）的提问

在 1948 年 9 月 2 日星期四下午 8 时左右，吴努先生来见宣隆大师，并向大师请教了一些有关佛法义理与修行的问题，吴努先生是前任总理，也是缅甸佛法弘扬协会（*Buddha Sāsana Nuggaha* Association）的一名会员。以下是当时问答的一些零星记录：

〔问〕 大师！请问那一千五百种烦恼（内心的污染）潜藏在我们身内哪个地方？
〔答〕 你若想知道就要去了解生（*Jāti*），生潜伏于有情众生之中。

〔问〕 我应如何去了解生呢，大师？
〔答〕 有所谓地、水、火、风等四大元素，当识（Consciousness）生起时、感觉也生起时，此四大元素就会和合在一起，那就是生；你试去了解生，就会开始了解你所问的东西了。

〔问〕 请大师慈悲，为我解说什么是涅盘（*Nibbāna*）？
〔答〕 你若想了解涅盘，就要去了解（有为法之）坏灭（*Bhaṅga*）方面。
（注：有为法是指因缘和合之法。）

〔问〕 请问大师，我应如何去了解（有为法之）坏灭（*Bhaṅga*）方面呢？
〔答〕 当禅修者勤奋地留意观察自身并建立起足够的定力时，他将会清楚地辨识到心、心所与色身，当他了解到它们皆是苦时，就会去审查一切悲痛的原因，不久之后，他将会了解到那个原因就是贪爱或渴求。就在他了解那一刻，道智就把所有潜伏的污染（烦恼）消除了，一直持续不断之生ー住ー灭**(1)**的过程亦会随即突然中断，停止作用。那个灭的真理就是我先前所指的（有为法之）坏灭（*Bhaṅga*）方面。

〔有关涅盘的讨论到此完毕〕

〔问〕 大师！你说过触（Touch）与觉察（Awareness），究竟觉察是自己发生的，还是与其他因素一起发生的？
（译者注：宣隆大师说过，当（六根对六境）有接触时，你会觉察到它。）
〔答〕 觉察需要其他因素才会发生。

〔问〕 大师！请问那些因素是什么？
〔答〕 觉察（Awareness）需要感觉（Sensation or *Vedanā*）、想（Perception or *Saññā*）与识（Consciousness or *Viññāṇa*）等三者合并时才会发生。

〔问〕 有因素做成它们的合并吗？
〔答〕 有的。

〔问〕 可否请大师把它说出来？
〔答〕 是行（*Saṅkhāra*）或意志活动使感觉、想与识等三者作好合并准备，令三者在地、水、火与风等四大元素所构成的根门上聚合（触），最后导致觉察与感觉生起，简言之，即意识到觉察与感觉。

〔有关识（Consciousness）的讨论到此完毕〕

（大师为善信们破解了一些当时民间流传的谜语）

〔问〕 请大师为我们破解一些民间的流传谜语，其中一个说：
「人间有四棵树，洒冷水可令某些东西枯萎，洒暖水可令某些东西生长。」
〔答〕 你们听过三个世间吗？我是说人世间、天神世间（the world of *Devās*）与梵天世界（the world of *Brahmās*）。〔听过，大师！〕
佛陀是在哪里出现的，你听过吗？〔听过，是在人世间，大师！〕
是的，过去世出现的佛陀有如恒河沙数，数之不尽，他们都是因为体证四圣谛而达致无上正等正觉的，于是根据这个事实，便出现「人间有四棵树」的传言了；「洒冷水可令某些东西枯萎」的意思是：要消除贪瞋痴等烦恼就要修习八圣道；「洒暖水可令某些东西生长」的意思是：欲令贪瞋痴等烦恼生长，你可把那些污染法的暖水洒在自身上面。

〔问〕 请大师破解另一个民间流传的谜语：
「宽阔的树林内没有木材，宽阔的河流中没有水，六兄弟中没有姐妹。」
〔答〕 佛陀与圣者们在欲界、色界与无色界等三界中生活，由于他们已排除所有污染（烦恼），可说已耗尽作为世俗人所需的燃料或木柴，因此，对他们来说，已无燃料或木柴了。

世俗人的内心经常执取六尘，持续不断有如河流流水；可是，在佛陀及圣者们的心中已无这类流水了；这就是「宽阔的河流中没有水」的意思。
虽然佛陀与圣者们皆有六根，但他们都不会沉迷于六尘的，那就是「六兄弟中没有姐妹」的意思。
（注：六尘是指色、声、香、味、触、法。六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意。）

〔问〕 大师！以下的谜语又如何，请告诉我们？
「还未坐下脚已伸直，还未破晓黎明已到，还未煮饭米已煮熟，
米还在煮人已吃下，布还在织裙已造好，裙还在缝已穿在身。」
〔答〕 它们都是指思想（*Vitakka*）之快速与善变。

〔问〕 传说正等觉的佛陀可以帮助 20 阿僧祇（*Asaṅkheyya*）80 克若尔（*Crores*）与 10 万人达致涅盘，如果属实，那么众生的数量会否减少？
（注：阿僧祇，一个极之大的数字单位，相当于 1 后加 141 个 0。克若尔，是印度、巴基斯坦等国独特的计量单位。一个克若尔等于一千万。）
〔答〕 答案可以是，也可以不是。

〔问〕 大师！请问你这么说是什么意思？
〔答〕 当我说「会有减少」时，那意思就好比说，在你的屋子中如果有十个人，若有五个人离开了，结果屋子里的人数就会减少一样。当我说「没有减少」时，我是指，在胜义谛或真谛中，心、心所、色身与涅盘等四种胜义法（究竟法）仍是保持不变的。

〔有关阿毗达摩（*Abhidhamma*）的讨论至此完毕〕

〔问〕 当比丘伤害自己，令自己流血，他是否已犯戒了？
〔答〕 是的，他已犯戒。

〔问〕 我知道在佛陀时代，有一位比丘自割喉咙，他在痛苦之中证得阿罗汉后便死去了，那比丘是在犯戒后证得阿罗汉吗？
〔答〕 他有证得阿罗汉，但他并没有犯戒。

〔问〕 现代的比丘若伤害自己，令自己流血，他算是犯了戒的。那位比丘为什么可以豁免？
〔答〕 那位比丘可以豁免。让我打个比喻来解释，例如，当你没有为自己的对象定下规则，没有向人宣说：「不准任何人擅自取走」，假如我在你定下规则之前把它取走了，我有犯错吗？
〔没有，大师！〕
如果我在你定下规则之后取走它呢？
〔那么，大师！你便有错了。〕
这与那证得阿罗汉的比丘情况一样，他并没有犯戒。
〔是的，大师！我明白了。〕

〔有关戒律（*Vinaya*）的讨论至此完毕〕

〔问〕 大师！请容许我问一个问题，在长部（*Dīgha Nikaya*）内之大品经文（*Mahā Vagga Pāḷi*）中，我们读到有关佛陀的舍利（relics）是被婆罗门东林（*Brahmaṇa Doṇa*）所分配的，而那经文据说是由佛陀所说的，究竟舍利的分配是发生在佛陀入灭前，还是在佛陀入灭后？或者是由谁去分配那些舍利的？

〔答〕 是谁说「如是我闻」的？
〔非常好！我明白了！〕

〔有关经文（*Suttana*）的讨论至此完毕〕

〔问〕 大师！可否告诉我们有关比丘应了解的五法？
〔答〕 它们是：
(1) 比丘应了解自己的志向或抱负（aspiration）。
(2) 他应了解自己的活动范围（sphere of activity）。
(3) 他应了解自己的坚持（upholding）。
(4) 他应了解要不断修习自心（the constant exercise of his mind）。
(5) 他应了解自己要达到的终极目标（Culmination）。
在这里，
(1) 志向或抱负是指：比丘要立志获得心境安宁（Peace）。
(2) 活动范围是指：他要致力求取智慧（*Paññā*）。
(3) 坚持是指：他要坚持维护戒、定、慧三学。
(4) 不断修习自心是指：他要不放逸地令自心保持知足、摆脱欲望（与担忧等）。
(5) 终极目标是指：他最终要达到的涅盘。
上述的五法就是比丘所应了解的。

23. 圣者的七种特质（七圣财）(1)（开示）

从前，在哥拉比亚（*Korabya*）国有一国王，他嗜好掷骰赌博。一天，在龙宫（*Bhogavatī*）的离垢天后（Queen *Vimalā Devī*）突然很想吃维度拉（*Vidhura*）的心，而维度拉（*Vidhura*）是哥拉比亚（*Korabya*）王的一位智臣。她的女儿伊兰达提（*Irandhatī*）公主知道后，决定要满足母亲的渴望，她心想：「我不要母亲渴望至死。」于是，她告诉母亲不必担心，她一定会取维度拉的心给母亲吃的。

于是，伊兰达提离开王宫，一直走到宇干陀山（Mount *Yugandhara*）的山顶上，一面荡着秋千，一面唱着优美动人的歌曲。大力恶魔布那迦（*Puṇṇaka*）刚好经过，受到歌声的吸引，于是走前看看唱歌者的容貌，一看之下，不禁深深地爱上了公主伊兰达提，他控制不住自己，直接了当地向她示爱，公主回答他，假若他能取得哥拉比亚王之智臣维度拉的心，她就会接受他的爱。布那迦向公主保证，一定会把她想要的东西取到手的。跟着便离开了。

恶魔布那迦把自己变成一位年轻人，名字叫迦旃那（*Kaccañña*），并带着一粒珍贵的红宝石与骏马前往哥拉比亚的王宫。他不分昼夜，快马加鞭，不久便到达哥拉比亚的城门了。他被送到国王面前，国王问他前来之目的，年轻的迦旃那回答，他是来和国王赌掷骰子的。国王问他带了多少钱来赌，年轻人回答，他带了一粒珍贵的红宝石与骏马来赌。国王再问他，那两样东西有什么价值？年轻人回答，那粒红宝石可以买到两座以上的王城，至于骏马的价值，就要请国王亲眼看清楚了。接着，他骑上马背，手中拿着红宝石，在国王面前快速地绕圈飞跑，造成灿烂的红色光环效应，就像一个人挥舞着柴火所造成的一样。

看到这难以置信的表演，国王真是欢喜极了，他说自己从未见过如此奇妙的红宝石与骏马。他自信必会赌赢，且期望着很快便可拥有年轻人带来的两件宝物。在赌掷骰子之前，年轻的迦旃那问国王：「大王！如我赌输了，我已准备好奉上我的两件宝物，若大王输了，你的赌注

是什么？」国王回答：「除了我自己和王后外，在我所拥有的东西之中，你都可以随意求取。」于是，他们开始赌了。在第一回合中，由于有王族的保护天神（*Devā*）帮助，国王先赢了，于是，年轻的迦旃那便把红宝石奉献给国王。恶魔心知遇到障碍了，于是施展威力向四方查看，很快便知道障碍来自王族的保护天神，他来到天神面前，怒目逼视，天神终于不敌而逃。结果，在第二与第三回合中，年轻的迦旃那都赢了国王。

年轻人对国王说：「大王！我已三回两胜地赢了你，现在你要给我想要的东西了。」国王回答：「我拥有的东西，你都可以取走，包括我的国家。」年轻的迦旃那说：「我不要那些东西，我只想要你的智臣维度拉的心！」国王说：「维度拉不属于我所拥有的东西。」但年轻人却坚持维度拉是属于国王的，最终他们同意把维度拉召来，于在场的大众面前问清楚。

当维度拉来到后，国王试图用尽方法去提示和劝导他，要否定自己是属于国王的，但都全无效果。到年轻人请求询问维度拉时，国王也就不得不批准了。

年轻的迦旃那问维度拉：「维度拉，你有什么抱负？」
维度拉回答：「我想成佛。」
年轻的迦旃那说：「那么，你应该是位有德行的人了，有德行的人只会说真话，不会说谎的，对吗？」
维度拉回答：「是的，我只会说真话。」
年轻的迦旃那问：「很好！现在我问你，你属于谁的？」
维度拉回答：「我是国王十种奴隶之一，因此我是属于国王的。」
年轻的迦旃那便向在场的大众说：「你们都听到维度拉的说话没有？他说他是属于国王的。」于是，他向国王要求把维度拉交给他。

国王恳求等七年才把维度拉交给他，但年轻的迦旃那不肯，国王恳求七个月，年轻的迦旃那也不肯，最后国王恳求七天，年轻的迦旃那也就不得不同意了。国王私下召见维度拉，向他说道：「维度拉！我现在命令你，由今天起，七日后你要跟随年轻的迦旃那离开，无论他到哪里你都要跟着他。」跟着国王便掉头离开了。听到国王的命令后，维度拉无耐地喃喃自语：「唉！国王啊！你多么愚蠢、多么丢脸啊！人们将会一再地责备你，把像我那么有智慧的人放弃给你的敌人。国王忽略了那位年轻人的特点，未能识破他不是人类，而是非人变现，我一早就看穿他了：他的脚掌没有足后跟，从未眨过眼，也没有身影，这些都是非人的特征。我不介意被转移给敌人，但国王将会因自己的愚蠢而深受丢脸的苦恼啊！」跟着，沮丧的维度拉便带同年轻的迦旃那一起回家。

回到家后，维度拉就召集全家，然后给他们清楚地说了如下有关内观禅的修习方法：
在所有活动中你都要保持留意觉察（mindful）。例如：
在行走时要留意觉察，在进食时要留意觉察，在上床睡觉时也要留意觉察。详细点说：
- ✧ 在行走时，当你的脚掌接触到地面时，要留意觉察到那个接触。
- ✧ 在进食时，当你的手接触到食物时，要留意觉察到那手部的触觉；拿食物进口时，要留意觉察到那个活动；当你把食物放进口时，要留意觉察到口部的触觉；当你咀嚼食物时，要留意觉察到那咀嚼活动；当吞咽食物时，也要同时留意觉察到那吞咽时的触觉。
- ✧ 在坐下时，你的身体会接触到地面，要留意觉察到那个接触。
- ✧ 上床睡觉前，首先礼敬佛陀，然后受持五戒，散发慈心（*Mettā*）给世间所有众生，分享自己的功德与世间所有众生；把自己（五蕴身心）奉献给佛陀，然后像下述般发愿：「我们的主人已被敌人带走，愿他很快就可以回来。」在入睡前，要留意出息与入息在鼻孔末端所造成的（当下）触觉，要专注着那空气与身体间（指鼻孔末端）的触觉。
- ✧ 就以这些不同的方式，持续地留意觉察着如上所述的那些东西。

当维度拉在讲说内观禅的修习方法时，迦旃那的内心在不断挣扎：「唉！维度拉品德善良，我若杀了他，挖走他的心脏，便犯了一个严重的罪行，我若取不到他的心，便会失去我的伊兰达提公主；我一定要他的心，但我不会亲手杀他，就让我的骏马来杀死他吧！」

这么地想好后，为贪爱所征服的迦旃那就把维度拉从高座上拉下来，绑住他的手脚，并粗暴地对待他；他把维度拉绑在他的马尾上，然后向他说：「维度拉！我要上马拉着你飞跑了，为自己祈祷吧！我要动粗了！」如此地说完后，便策马飞奔上山，而那座山大约有一由旬（*Yūjanā*）那么高。 （注：一由旬（*Yūjanā*）约今之十二哩。）

幸运地，维度拉得到守护山林的神祇保护，连小小的头痛也感受不到。经过一段时间的粗野奔驰，迦旃那勒住马匹，掉转头问：
「维度拉！你还活着吗？」
「是啊！」维度拉回答：「我仍好好地活着。」
「你的身上有护身符吗？」
「不，我没有。」
「那么，你有什么东西？」
「我拥有圣者（有道德之人）所有的七种特质。」

迦旃那一而再、再而三地策马飞奔，欲致维度拉于死地，可是，三次都无效果。于是，他心想：「维度拉说他没有戴护身符，也没有超能力，但他有善良人士所拥有的七种特质。既然这样做不能取胜，我就要把他吓死！」想到这里，即下马解开绑住维度拉在马尾的结，然后对维度拉说：「维度拉！我现在要把你推下深渊。」维度拉冷静地回答：「不要妄想可以吓倒我，年轻人，我是不怕的！」迦旃那心想，这没有用，他知道我只是吓吓他而已。

于是，迦旃那变身为一恶魔，手中握住一根粗大的棒，作势要打碎维度拉的头颅，维度拉依旧面不改容地说：「年轻人！我不会怕你的！」迦旃那心想：「他识穿我了。」于是，他又变身为一条恶龙（*Nāga*，serpent or Dragon），把维度拉缠绕七圈，假装要攻击他的头部。维度拉依旧没有动摇地说：「年轻的迦旃那啊！不要恐吓我了，我是不会惧怕的。」迦旃那心想：「他又识穿我了。」于是，他又变身为一巨象，以象鼻卷起维度拉再抛下，待他跌在地上时，即走前作状要用蹄踏死维度拉。

维度拉说：「年轻人！不要再想吓我了，我是不怕的！你化身为一年轻人，名字叫迦旃那，但我知你的真正身份，你是一只有力恶魔，名字叫布那迦！」

年轻的迦旃那知道又被他识穿了，于是唯有放弃。

他问维度拉：「维度拉！你说身上没有戴护身符，也没有超能力，但你说自己有圣者拥有的七种特质，你可以告诉我那七种特质是什么吗？」

维度拉说：「年轻的迦旃那！你没有戒（*Sīla*），没有定（*Samādhi*），也没有慧（*Paññā*），你迷恋公主伊兰达提，为无明面纱所罩，乃至无法接触到戒定慧，你越深受公主的美色困扰，只会越发沉没于欲乐的漩涡之中，因此，你尚未有条件听我讲解圣者所有的七种特质。不过，若有人尊敬地请我坐于高处，他则在低处跪下，恳切地请我说法，我是会说的。」

迦旃那于是说：「非常好！老师！就请你坐在这块布上面吧！」他把自己的衣服折迭起来，放在一土丘上面，自己则跪在地上，恭敬地提出他的请求。

于是，维度拉便开始说法：「那七种圣者所有的特质就是：

- ✧ 信念（*Saddhā*，Conviction），
- ✧ 持戒（*Sīla*，Morality），
- ✧ 多闻（*Suta*，Wise Knowledge），
- ✧ 惠舍（*Cāga*，Liberality），
- ✧ 智慧（*Paññā*，Wisdom），
- ✧ 惭（*Hirī*，Shame to do evil），
- ✧ 愧（*Ottappa*，Fear to do evil）。」

年轻的迦旃那打断说：「噢！维度拉，不要说七种了，我连第一种叫信念的也不明白，请先给我解释它的意思吧！」

于是，维度拉继续说：「信念（*Saddhā*）是深信因果业报之理。你记得吗？你把我绑在马尾飞驰，欲致我于死地，后来勒停马匹问我：『你还活着吗？』我回答：『我仍好好地活着。』我这么回答是因为我相信因果业报（有业因必有其相应的果报），此生业报未尽，你怎么杀我也不会死的，我当然于某日会死，但不是现在。愚者不知有生必有老、病、死等的自然规律，因此他无法平息争吵，他延续仇恨，于将来也会争吵不休的。智者了解到有生必有老、病、死等的自然规律，因此他能平息争吵，远离争吵，于将来也不会卷入争吵的。他知道自己是会老、会病、也会死的；这就是我深信因果业报的原因。那就是信念（*Saddhā*）的意思。」

「给我说持戒（*Sīla*）吧！」

「持戒（*Sīla*）是没有侵犯的行为。当你把我绑在马的尾巴上面，把我的手脚绑住，很粗暴地对待我时，我有对你说过什么坏话吗？我完全没有用语言去攻击你。我的身业（肢体活动）又如何？我没有打你，也没有挣扎逃避，完全没有。我的口业与身业都没有攻击性，我也没有想过要挑衅或攻击你，这种对身口意行为的约束就是持戒（*Sīla*）的意思。」

「给我说多闻（*Suta*）吧！」

「多闻（*Suta*）是指学识渊博与熟悉法（佛陀的教导）。当你骑着马飞奔，欲致我于死地时，你听到的是快速的马蹄声音，但我一直没有听到那种声音，我只听到在心中的法音，我的内心不断提醒自己如下的法或道理：我是会老的，我是会病的，我是会死的。那就是多闻（*Suta*）的意思。」

「给我说惠舍（*Cāga*）吧！」

「惠舍（*Cāga*）是慷慨地施舍的意思。我从懂事以来，已舍弃自己给所有众生；无论谁来骂我、伤害我、甚至杀害我，我已准备好放弃自己，以满足他人的希望。那就是惠舍（*Cāga*）的意思。」

「给我说智慧（*Paññā*）吧！」

「智慧（*Paññā*）是智慧（Wisdom）（洞悉或因之而有的明智想法和行为表现）。当你把我从马尾松绑下来后，你恐吓着要推我下深渊，当时我对你说了什么？我说：『不要妄想可以吓倒我，年轻人，我是不怕的！』那就是智慧。之后你变成恶魔，拿着一根粗大的棒，恐吓着要打我，当时我对你说了什么？我说：『年轻人！我是不会怕你的！』那是智慧。之后你变身为一

条恶龙，缠绕住我的身体，并恐吓着要攻击我，当时我对你说了什么？我说：『年轻的迦旃那啊！不要恐吓我了，我是不会惧怕的。』那是智慧。之后你变身为一只巨象，用象鼻把我卷起来，抛下地上，再恐吓着要踏死我，当时我对你说了什么？我说：『年轻人！不要再尝试来吓我了，我是不怕的！』那是智慧。我又对你说：『你化身为一个年轻人，名字叫迦旃那，但我知道你的真正身份是一只有力恶魔，名字叫做布那迦！树林内只有我们两个人，无论何时你的心境、情绪有所改变，你的面色也会改变，那我也会察觉得到。』那也是智慧。」

「给我说惭（*Hirī*）吧！」

「惭（*Hirī*）是指对于做恶事会感到羞耻。当你在我的家中把我从高座上拉下来，把我的手与脚绑起，粗暴地对待我，把我绑在马尾上，那样地当众施暴、侵害别人是一种羞耻，你做那些事情时一点羞耻也没有，至于像我这类人，是会把那些做法视为非常羞耻的，那就是为什么你缺乏惭（*Hirī*）了。」

「给我说愧（*Ottappa*）吧！」

「愧（*Ottappa*）是害怕作恶。你把我粗暴地绑在马尾上飞驰一段时间后，恐吓着要把我推下深渊，当时我对你说了什么？我对你说：『不要妄想可以吓倒我，年轻人，我是不怕的！』恐惧是贪爱（*Taṇhā*）的结果，你是贪爱的奴隶，你做什么事情都顺从贪爱，你受贪爱与我慢（*Māna*）所蛊惑，这两股力量像恶魔般控制着你，主使你把我的手脚绑住及对我施暴，你做着这些恶魔般的事情，都是因为你倾爱伊兰达提公主，你对公主依恋执着、魂牵梦萦！贪爱缘于感受（*Vedanā*），感受缘于接触（*Phassa*）。因此佛陀说：『触（*Phassa*）缘受（*Vedanā*），受缘爱（*Taṇhā*），爱缘一连串的转变过程之后而成为有（*Bhava*），有缘生（*Jāti*），而生是可怖的。（因为生会带来老、病、死与伴随着的忧、悲、苦恼、失望等事件。）』我害怕生，那种害怕作恶之心就是愧（*Ottappa*）了。」

听完毕后，恶魔布那迦随即坦承自己的恶行。他说：「噢！维度拉！我不当地伤害了你，请宽恕我曾对你犯过之重大的身口意业吧！请坐上我的马背，让我带你回到你的国家去吧！」

维度拉回答：「不！年轻人，你要首先告诉我，为什么要捉我为人质。」
于是，恶魔布那迦便向他细说始末：在龙宫中的离垢天后，一天突然很渴望吃哥拉比亚王一位智臣维度拉的心，他所倾爱的公主为了满足母亲的心愿，应承了他，若他能取得维度拉的心，她便会以身相许等等。他承认了自己想杀死维度拉的愚蠢，并说现在已打算放弃伊兰达提公主了，他只希望能够安全地送维度拉回家。

维度拉是一位智者，他深思了一会后，向恶魔布那迦说：「你让我这样回去并不太好，你因受愚痴所惑，所以不明道理，就算我被你杀死了，离垢天后的强烈贪爱也是不会满足的。我是一位智者，智者应能满足到别人与自己的愿望，我能令有关人等皆可称心如意，你可以握到公主伊兰达提的手，你们两人也可以得偿所愿。离垢天后将会听到我的说法，那才是她的真正渴想，她的渴望也会如愿的。因此，现在就送我到龙宫吧！」

于是，智者维度拉就以此种方式，处理好这奇异故事内有关人等的福利了。

〔注：为了方便大众记忆，宣隆大师在讲故事时，已把故事中人的名字简化了。〕

24. 维持色身之四缘 —— 业、心、气候、饮食（开示）

我们娇嫩的身躯隐没在无明黑暗之中，
被无明的荆棘深深地刺进，
它是很难被拔出来的，
那都是我们自己造成的啊！

业（*Kamma*）是主要的行事者（Actor），心（*Citta*）是主人（Master），气温（*Utu*，Temperature or Climatic Condition）是石匠（Mason），饮食（*Āhāra*，Nutriment，营养）是劳工（Labourer）。（注：行事者 Actor，亦可译为行动者或造作者。）

主人心命令行事者业说：「请给我建造一座房屋。」
行事者业问主人心：「好的！不过，你想在哪里建造房屋？我知道有两个地方可供选择，第一个地方十分荒芜，那里没有色、声、香、味、可触摸的东西，可用眼见、用耳听、用鼻闻、用舌尝、用身触摸；第二个地方刚好相反，那里有很多各式各样可意的东西可给你用眼见、用耳听、用鼻闻、用舌尝、用身触摸。你想选择哪一个地方来建造你的房屋？」
主人心回答：「噢！业啊！我喜欢有可意的东西可见、可听、可闻、可尝、可触摸，我喜欢那样的地方。」
行事者业说：「我敬爱的主人啊！不要选那个地方啊！那是个恶劣的地方，不好住的。」
主人心问：「为什么那是个恶劣的、不好住的地方？」
行事者业解释道：「那是个没落的地方，山崩地裂或山泥倾泻等事都会经常发生。」
主人心说：「不要理会那些山崩地裂或山泥倾泻，我喜欢看到可意的美色。」
行事者业说：「不要选那个地方啊！那里经常会洪水泛滥的。」
主人心说：「不要理会那些洪水，我喜欢听到可意的声音。」
行事者业说：「不要选那个地方啊！那里经常会刮起凶猛的暴风雨的。」
主人心说：「不要理会那些凶猛的暴风雨，我喜欢闻（嗅）到可意的气味。」
行事者业说：「不要选那个地方啊！那里经常会发生火灾的。」
主人心说：「不要理会那些火灾，我喜欢尝到可意的味道、触摸到可意的（可触摸的）东西。请快去那个地方建造我的房屋吧！」
行事者业说：「我可以把房屋建在地底吗？」
主人心说：「不！不！那会令我窒息的。」
行事者业说：「我可以把房屋建在水底吗？」
主人心说：「不！不！那会浸死我的。」
行事者业说：「我可以把房屋建在大暴风雨之中吗？」
主人心说：「不！不！我会被暴风雨带走的。」
行事者业说：「那么，我可以把房屋建在火焰之中吗？」
主人心说：「不！不！那会烧死我的。」
行事者业说：「既然如是，我就把地、水、火、风等四大元素，按同等比例混合起来，然后用此混合物来建造你的房屋吧！你说好吗？」
主人心终于同意了，命令业说：「那就开始吧！」
行事者业说：「单靠我自己是造不成的，我要找手下石匠气温（*Utu*）帮助。」
于是行事者业走向他的手下石匠气温说：「喂！石匠气温，主人心想建造一座房屋，已决定按同等比例的地、水、火、风等四大元素的混合物来建造，你肯帮手建造吗？」
石匠气温回答：「好！做得到的。不过，还要靠劳工饮食（*Āhāra*）的，我的工作有赖他所提供的砖块质素，而他送来的砖块并非全都靠得住，因为有些只是半烧的、有些是破裂的、更有些是松软的。」

行事者业不耐烦地说：「不要啰唆了，赶快去做吧！」
既然无法再说下去，石匠气温（*Utu*）唯有去找他的帮手劳工饮食（*Āhāra*），一起去开始建造房屋了。

各位亲爱的听众，你们都见过在城乡中建造的房屋吧？石匠气温所用的砖块，全都是由他的助手劳工饮食所提供的，有些砖块是完好的，有些不是完好的，有半烧的砖块，也有一些是破裂的砖块。石匠气温用灰泥把砌好的砖块黏合，令它们的外表看起来不俗。就这样，一些好看的房屋就被建成了。在三界之中，你会看见很多这样地建成的房屋，有些是为人类而建造的，有些是为天神（*Devās*）而建造的，有些是为梵天（*Brahmās*）而建造的。

我们所说的房屋就是指身体。同一道理，在畜牲界中，不同种类的畜牲也会有不同种类的身体。既然所有身体都是由四大元素所建成，有时候地大欠佳，个体就会受苦；有时候水大过盛，淹没了它们，个体也会受苦；有时候风大造成破坏，个体也会受苦；有时候火大燃烧起来，那个体也会遭受到剧烈的苦楚。你们都有见过这些东西的，是吗？

因此，佛陀曾说：「由四大元素所构成的一切东西都会变坏的。」纵使有此警告或忠告，大部分人仍是渴望有新的生命，结果他们免不了会遇上山崩地裂或山泥倾泻，遭受到剧烈的苦楚。有时候他们会因被水淹没而受剧苦，有时候他们会遭受暴风雨而受剧苦，有时候他们会被火烧而受剧苦。所有这些剧苦都是因为人们渴望有新的生命而产生的。你必须面对你的渴望所产生的所有后果，埋怨它们是毫无用处的。如果你没有渴望新的生命，你是不会得到它的。

然而，仅简单地说你不想要新的生命，你的希望还是不会实现的，你一定要努力取得必须的（内观）智慧，而为此你必须修习内观禅。当你取得这种必须的智慧后，就不会再渴望有新的生命；到时如果你不想要它，新的生命就不会再出现了；如果没有新的生命出现，你便可解脱各种各样的苦受，达致涅盘（*Nibbanā*）了。

〔这是有录音的一次说法〕

盲目的世人觉察不到真实法
看到的都是虚妄的东西

就真谛或胜义谛（*Paramattha*）**(1)**来说，只有名（*Nāma*）与色（*Rūpa*），名是指心或精神，色是指（广义的）物质，或指（狭义的）物质性的身体，即色身或肉身（Corporeality or *Rūpakkhandhā*）。盲目的世人忽视了这两种东西（指名与色），反而高度关注表面的东西，例如：手、脚、鼻、人、天神、梵天、……等等；就真谛或胜义谛来说，这些东西都不实在，它们只不过是被普遍公认的名称而已。

苦受确是致道的法则
乐受会令你飘浮于生死之流(2)

一位认真、热诚地修习内观禅（*Vipassanā*）的禅修者，必定会经历到尖锐而难受的感觉，就在那些痛苦经验之中，真谛才会向他揭露。

如果他想转移或避开那些痛苦经验，例如改变禅修的姿势，他的痛苦感觉将会消失，取而代之的将是安逸与舒适。然而，此安逸与舒适会自然地令心意涣散，到时便不可能有定力了，

既无定力，智慧（*Paññā*）就无法在他内部生起，他唯有继续飘浮于生死之流。

初果与二果圣者仍须努力修习，三果圣者才能解脱淫欲

初果（须陀洹 *Sotāpanna* 或入流果）与二果（斯陀含 *Sakādāgāmi* 或一来果）仍会依恋家庭，只有当这两种圣者都能证得三果（阿那含 *Anāgāmi* 或不来果）的道智，他们才能远离淫欲；到时他们将无法过俗家人的生活，一定会自愿地离开家庭，过出家的比丘圣洁生活的。

只懂得分辨胜义谛（*Paramattha*）与世俗谛（*Paññatta*）的人，未可称为圣者；仍受胜义谛与世俗谛两者束缚的人，也未可称为圣者；了解实际情况何时是胜义谛、何时是世俗谛的人，才可称为圣者。

25. 「四亡者」与「四活者」的意思（开示）

道智（*Magga Ñāṇa*）只会出现一次，但果智（*Phala Ñāṇa*）可以出现多次。

须陀洹道(*Sotāpatti Magga*)、斯陀含道（*Sakādāgāmi Magga*）、阿那含道（*Anāgāmi Magga*）与阿罗汉道（*Arahatta Magga*）皆只会出现一次，不会出现两次，因此，他们被称为「四亡者」。

须陀洹果(*Sotāpatti Phala*)、斯陀含果（*Sakādāgāmi Phala*）、阿那含果（*Anāgāmi Phala*）与阿罗汉果（*Arahatta Phala*）皆可进入多次；只须情况许可，已证相关道智的圣者是可以随时随意进入的。因此，他们被称为「四活者」或可多次出现者。

不同程度的信

不同种类的人会有不同程度的信（*Saddhā*，Conviction）。

世俗人的信并不稳固或可靠，因此，人们称之为「头碰头连结型的信（Butt-joint Conviction）」。

圣者（已证道智者）的信是稳固和可靠的，因此，人们称之为「钩环相扣型的信（Hook-Type Conviction）」。

佛陀的信至上坚固，因此，人们称之为「环环相扣型的信（Ring-Type Conviction）」。

在证得初果后，佛法的证悟只会向上升进(1)

这么说是因为：当一个人修习内观禅，在他证得初果（须陀洹或入流果）之后，是永不会再恢复世俗人的身份的，他只会向上升进，成为二果（斯陀含或一来果），然后成为三果（阿那含或不来果），然后再向上升进证得阿罗汉果，成为一位阿罗汉（*Arahanta*）。

26. 迦韦大师与被誉为三果的杜维邦女士会面

当时，明昆大师（Mingun Sayadaw）有一位女弟子，名叫杜维邦（Daw Ngwe Bon），她被誉为是一位三果圣者。她听到在望燕坡峡谷中出现了一位所作已办的比丘成就者（指阿罗汉），就很想查证事实，于是便来到迦韦大师所居住的望燕坡峡谷。迦韦大师的弟子一早已在那里聚集，热切地准备好听两位高人的讨论。大师为访者详细地解说修习内观禅的每一个步骤，由入坐前的准备（*Parikamma*）**(1)**（如念诵愿文），一直到体证道智，他都毫不犹疑地回答了所有杜维邦女士所提出的质疑，甚至在她未及表达出来已解答清楚了。

讨论完毕后，杜维邦女士评说：迦韦大师的方法强调留意觉察（念住，Mindfulness），那很自然实用。接着，她禁不住站了起来，一面大力地拍掌，一面兴高采烈地大声说道：「这是我的儿子！这是我的儿子！」大师说：「如果你想称我为"儿子"，你一定要提供食物奉献僧伽（*Saṁghā*）。」杜维邦女士在第二天回应了，她预备了很多食物，供养给住在寺内的所有僧众，跟着与众生分享她所作的功德后才离开。

（注：大师后来叙述这件事时说：其实他已预先知道杜维邦女士会到望燕坡峡谷来找他，但她到达后，并没有立即前来见我，而是在寺院附近的茅屋留宿，先查询一下这里的情况。我入定预先了解她想问的问题，希望可以在她未问之前就已给她答案。他还说那位女士能提出适当的、有实际用途的问题，由此可知她是很有学识的；她衣着得体，举止稳重，而且端庄有礼。）

27. 法（*Dhamma*）的特质（开示）

为了禅修者的利益，宣隆大师讲解了如下之「法的特质**(1)**」。

佛陀曾以下面的术语来解说法（*Dhamma*）的特质：
Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opaneyyiko, Paccattaṁ Veditabbo Viññūhi。
让我来逐一解释：

当禅修者作勤奋的修习，于禅修中生起道心（Path-Consciousness）前的四个速行心，即遍作心（*Parikamma*）、近行心（*Upacāra*）、随顺心（*Anuloma*）与种姓心（*Gotrabhū*），他自会了解 *Sandiṭṭhiko*，即法是可亲身体证的。他若能如是地四次洞悉四圣谛，他自会了解 *Akāliko*，即法是可产生实时（直接）效果的（指果智会在道智之后实时出现，无需时间等候）。

Viññūhi 是一种像贤明君主所拥有的智慧。*Opaneyyiko* 像君主的顾问。*Ehipassiko* 的字面意义是：来观看（Come and See），指法是欢迎任何人前来观察与审查的；你若仔细对它视察，法就会随着你的成就（*Paccattaṁ Veditabbo*）而逐一为你揭示出真谛，你会发觉真的是闻名不如见面。那究竟是怎么回事？它让明智的人亲自清楚地看到：

1. 这是名，这是色，这是心，这是心所。
2. 这是苦谛，这是苦集谛 （苦因谛），这是道谛，这是灭谛；对此四圣谛的（第一次）洞悉被称为须陀洹道（*Sotāpatti magga*）与须陀洹果（*Sotāpatti phala*）。
3. 这是苦谛，这是苦集谛 （苦因谛），这是道谛，这是灭谛；对此四圣谛的（第二次）洞悉被称为斯陀含道（*Sakadāgāmi magga*）与斯陀含果（*Sakadāgāmi phala*）。
4. 这是苦谛，这是苦集谛 （苦因谛），这是道谛，这是灭谛；对此四圣谛的（第三次）洞悉被称为阿那含道（*Anāgāmi magga*）与阿那含果（*Anāgāmi phala*）。
5. 这是苦谛，这是苦集谛 （苦因谛），这是道谛，这是灭谛；对此四圣谛的（第四次）

洞悉被称为阿罗汉道（*Arahatta magga*）与阿罗汉果（*Arahatta phala*）。

6. 这是有情世间、众生世间或五蕴世间，这是行法世间或行世间，这是物质世间、器世间或无情世间，此物质世间是前二世间的基础。那就是所谓的<u>三个内在世间</u>。
7. 这是有情世间、众生世间或五蕴世间，这是行法世间或行世间，这是物质世间、器世间或无情间，此物质世间是前二世间的基础。那就是所谓的<u>三个外在世间</u>。

（注：有关第 6 与第 7 段之说明，请参阅第 5 章 —— 宣隆大师的生平故事。）

上述就是智者如何辨识地了解诸法，以及那些智能是如何显露出来的一些说法。

✧ 禅修者感知到心、心所与色（肉身）皆在不断的生灭变化，这是对苦谛的了解，即对应该被彻底了解的东西的彻底了解（*Ñāta pariññā*）。
✧ 当禅修者审察苦因时，他彻底地了解到苦因，那就是经过审察后的彻底了解（*Tīraṇa pariññ*ā）。
✧ 在审察时，他了解到原来渴爱是苦因，于是他舍弃渴爱，那就是对舍弃的彻底了解（*Pahāna pariññā*）。

✧ 了解到心、心所与色皆苦，是有关（苦）谛或真相的智慧（*Sacca ñāṇa*）。
✧ 了解到要通过道智来消除苦，是对实践灭苦之道的智慧（*Kicca ñāṇa*）。
✧ 了解到潜在的污染，如渴爱等已被道智所消除，以及了解到不再有那些因素去产生结果，是对应实践的灭苦之道已实践的智慧（*Kata ñāṇa*）。

✧ 能见谛或真相的法是法眼（*Dhammacakkhu*，the Eye of *Dhamma*）。
✧ 所见的法是四圣谛（the Four *Ariya* Truths）。
✧ 知道或了解的法是（内观）智慧（*ñāṇa*，Knowledge）。
✧ 应被知道或了解的法是四圣谛。
✧ 消除苦的法是道智（*Magga ñāṇa*，Path-Knowledge）。
✧ 被消除或舍弃的法是渴爱，那是苦的根源、集谛或苦因谛（*Samudaya saccā*）。
✧ 已经灭尽的法（即一切苦因永灭）是灭谛（*Nirodha saccā*）。

〔以上的开示是一个从录音带整理出来的记录〕

28. 石差当塔的酒鬼（开示）

在敏建镇的东北，有一个名叫石差当（Set-Kyar-Daung）的塔。每当该塔的周年喜庆日子，都会有许多嗜酒之徒在那里留连，他们会狂饮该地盛产的棕榈酒，然后醉昏昏地在那里吵吵闹闹。在某次喜庆日子中，一名结了小发髻的酒鬼，把筒裙（longyi）**(1)**在腰上卷折好，手中拿着一枝小棍，在人群中穿插，向着每一个经过的人说：「我要找那个嚣张自大的人！」

另一名发髻比较大的酒鬼看到这种情况，有些生气了，他把筒裙往腰部较上的地方卷折好，手中拿着一根较粗的棍子，走近前述的第一位酒鬼，凝视着他说：「嚣张自大的人现在来了！」跟着，第一位酒鬼对望着第二位酒鬼说：「那个嚣张自大的人，正是我要远远避开的啊！」这么说着，便离开了第二个酒鬼了。

我讲这个故事，是想提醒在坐的所有人，你们都像石差当塔喜庆日中第一个酒鬼，当他找不到那个嚣张自大的人时，便不断地说着：「我要找那个嚣张自大的人！」当他遇上那个嚣张自大的人时，便赶快避开他。你们都像那个酒鬼，因为在迦叶佛的教法仍住世时，你们都避开

了他的教导，那个时候，你们都希望可以遇到乔答摩佛（释尊），可是，到了现在，你们遇上乔答摩佛的教法了，但你们又在浪费时间与闲混，希望可以见到下一尊佛，在向现在的佛奉献香花与烛光时，口中念着：「愿我能见到弥勒佛（*Arimetteyya Buddha*），并且是第一个见到弥勒佛的人！」恐怕到时，你们又会像第一个酒鬼一样，当遇上那个嚣张自大的人时，立即想避开。你们在乔答摩佛的教法存在时期，若仍未开始修习佛法、仍在远离他的教法，那么，肯定会再次错失这个宝贵机会的。打铁趁热，现在是你们抓紧时机的时候啦！

"百鸟在林不如一鸟在手"，请抓紧并善用现有机会，鼓起信、精进、念、定、慧等五力，着手去根本解脱苦吧！以内观（*Vipassanā*）的修习，以持续地留意觉察躲藏在鼻孔末端的出入息等方式，来消除贪、瞋、痴等污染，尤其是要消除障蔽法光（the light of *Dhamma*）的痴或无明。如你能勤奋修习，再加上你过去累积之功德（波罗蜜），便可（于今世）依次证得初果、二果、三果、或最高之四果阿罗汉道智的。不要避开这个时机啊！不要像石差当塔喜庆日子中的酒鬼啊！

顺便提醒大家，不要像那售卖砂皂（sand soap）的小贩一样，她把砂皂包装得很精美，然后到处叫卖，吹嘘着她的肥皂功效非凡，可以清除身体或衣服上的任何污垢，可是，看看她身上穿的肮脏衣裳吧！**首先应清洁自己，未把自己清洁好便去清洁他人，是无效用的。与其过早教导他人，不如好好地依法自修吧！不要学那个卖肥皂的小贩啊！**

29. 法住（*Dhamma Vihāra*）（开示）

有人问宣隆大师：「谁人内部有法住**(1)**？」宣隆大师就以下述的有趣故事回答。

古时候，巴拉那斯（*Bārāṇasī*）一地为梵达他王（King *Brahmadata*）所统治。一日，边境发生叛乱，国王随即命令五位将军前去平乱。五位将军于是启程前往，当到达边境附近的树林时，他们看到叛军在远处活动时扬起云状般的阵阵烟尘，其中一位将军心想：「哗！那么大的烟尘，叛军一定十分强大了！」他心生恐惧，决定停留下来。于是只有四位将军继续前进。

四位将军前进不久，即看到远处叛军的旗帜甚为壮观，其中一位将军推测，叛军可能甚为强大，于是心怀恐惧，又停下来了。

剩下来的三位将军继续前进，当接近叛军时，他们听到叛军凶恶的声音：「喂！兄弟！包围国王派来的人，捉住他们！去！去！快去捉住他们！」其中一位将军受到声音的威吓，又退下来了。

剩下的二位将军，勇敢地冲向敌方杀敌，战况激烈，很多人都被击倒，其中一位将军，更不幸地被叛军领袖所杀。剩下来最后一位将军继续奋勇应战，终于把叛军领袖杀死，叛军当即溃散，落荒而逃，幸存的将军于是凯旋回国，向王复命。

我说这故事目的，是为了阐明下面的几个重点：

（1） 比丘及沙弥不要学第一位将军，只看到敌军营地扬起的烟尘云雾即临阵退缩。因为，有关美女及其它讯息会在你们的周围传播，令你们作出错误的幻想。例如：你会听到有秘密文件可引你到宝藏去、你会听到有特效秘方或药可治疗这些或那些病症、你会听到有些比丘知道有关王室公主的事情等等。

（2） 当听到城内巨富人家有美女的消息时，不要让幻想打扰你的平静。若你们之中有人想

还俗去娶那美女，就会像看到敌军营地之烟尘就立即退下来的将军一样。

（3） 不受美女消息影响的比丘，或会于化缘时看到一些美女，心想：大概这就是传闻中的美女吧，于是幻想着还俗去娶她为妻。那么，他就会像见到敌军旗帜即退下来的将军一样。

（4） 若有比丘不受现前的美女所动，他或会被美女邀请回家接受化缘，到时，他受到美食与十分热情的友善招待，久而久之，那位比丘就会想：「或许那位美女钟情于他，不如还俗与她结婚吧。」那么，他就像那位听到敌军声音就立即退下来的将军一样。

（5） 若比丘不为热情和友善的姿态所动，他或会堕入某女士的圈套之中。比方说：某女士以看来合理的方式，邀请他在黄昏时分到她家里去，到时，她会在窗边守望着比丘的影踪，当看到他接近自己的家门时，她就会退入房内，且故意让房门半开。当比丘走进房内时，他会发觉她正躺在床上；当他行近床边时，她会作出各式各样的色诱姿态；跟着，比丘必会情不自禁，作出不名誉的事情来。那么，他就像那位被敌军领袖在战斗中杀死的将军一样。

（6） **只有那位能抵受感官诱惑、战胜色欲、把敌军杀死的幸存将军，才可称为「内部有法住的人」。**

因此，宣隆大师时常告诫他的弟子与妇女越来越友好的危险，他告诉他们要逐家逐户地轮流化缘，不可进内坐下。因为，若比丘进内坐下，他就会很容易被卷入世俗的欲乐事件之中的。

宣隆大师经常告诫他的弟子：

「莫想被爱。若想被爱及爱人，你便会因此受苦的。」

「莫想受大众欢迎。受大众欢迎将有被炸的危险，就像飞机掉下来的炸弹一样。」「不要追求名誉，名誉会带来不名誉的。莫想声名大噪，基础脆弱的名誉只会转瞬即逝，名副其实的声誉像自然过程一样，会在不知不觉中围绕着你的。」

「不要拿开僧钵。我不是指真的拿开僧钵，不去接受食物；我的意思是：不论化缘得来的食物是否理想或好味道，都不可挑剔化来的食物，也不要为此而生起爱憎等烦恼。若你在化缘时皱眉或欢笑，你就是拿开僧钵。」

「化缘时，要看护自心，切勿让贪瞋痴等烦恼闯入，要看护五根（眼、耳、鼻、舌、身），勿让外尘（色、声、香、味、触）等垢秽污染自心，要经常留意觉察（Be mindful），不可放逸。」

〔这是有录音的一个开示〕

30. 在家妇女都会清楚知道的五件事（开示）(1)

1) 她们的希望：她们都希望拥有自己的丈夫。
2) 她们的活动范围：她们都喜欢美容和打扮。
3) 她们的坚持：她们会竭诚照顾自己的家庭、父母与亲属。
4) 她们念念不忘的关注：「希望丈夫不会移情别恋，不会去找二奶或情妇。」
5) 她们的最终愿望：「希望丈夫把我的话当真，不会去找二奶或情妇。」

31. 比丘尼圣弟子悦行（*Paṭācārī*）（开示）

年轻的女众们！请留心听啊！我将要说的东西，你们大多都不会喜欢听的：

✧ 不要渴求貌美如花，
✧ 不要渴求富贵荣华，
✧ 不要渴求名扬天下，
否则，你越拥有它们，就会遇到越多问题与苦恼。

✧ 不要纵容你的眼睛，
✧ 不要纵容你的耳朵，
✧ 不要纵容你的鼻子，
✧ 不要纵容你的舌头，
✧ 不要纵容你的身体，
否则，它们会被你的纵容与溺爱所宠坏的。

它们是怎么样被宠坏的？（宠坏，在这里指放纵根门之欲。）
你若不好好地防护根门，自会出现许多烦恼的。相信你们对所求不得时出现的各式各样苦恼，都有非常多的体验吧！的确不好受啊！

烦恼相互增生，往往祸不单行。
有人甚至会想：「我一定在过去世做了很多恶事了。」

「我们娇嫩的身躯隐没在无明黑暗之中，
  被无明的荆棘深深地刺进，
  它是很难被拔出来的，
  那都是我们自己造成的啊！」
  （注：第 24 章也有提及此偈。）

既然你要为自己的烦恼负责，那就作好准备去忍受它们吧！

在乔答摩佛**(1)**时代，有一位美少女，她的名字叫悦行，出生于富有家庭，她不但很美丽、很富有，也很出名。她放纵眼、耳、鼻、舌、身等五根之欲，结果为此而悲伤苦恼，由于她深陷悲痛之中，连衣着也忘记穿上，她神经错乱了。你们在坐的人比悦行好得多，你们的心智正常，衣着也很整齐，而悦行则遭受到极大的不幸，她的丈夫高达沙（*Ko Dāsa*）被毒蛇咬死，她的幼子被老鹰夺走，她的长子被急流卷走，当她回到家门时，又惊闻噩耗：双亲与兄长都被塌下来的屋子压死了。

试想想一天之内失去六位至亲的伤痛，无怪她赤条条的疯癫起来。她无法忘记自己所遇到的恶运，每次想起发生在她身上的这些可怖事件，她的疯癫就会加剧，她把身上的衣物撕碎，完全不顾赤身露体。

她自己反思：「噢！你这蠢女子！」
她自言自语：「你这苦命女子，一切都是你的错！你花时间装扮自己，现在美色令你遇到此悲惨状况了。」
她一面徘徊、一面向周围的人说：「各位乡亲啊！请你们看看我的遭遇吧！我的丈夫被毒蛇咬死，我的幼子被老鹰夺走，我的长子被急流卷走，我的父母、兄长又被塌下来的屋子压死了。」
她从一条村子走到另一条村子，由于疏忽了饮食，开始走不动了，她看来极度心碎，神情非常可怜。

然而，她的命运开始有转机了，当佛陀在精舍以佛眼环顾世间时，突然发现了她，且认为是时候她可以获得解脱了，佛陀知道悦行过去已累积到足够的功德，只要加上一点佛力帮助，她当天便可开悟了。于是他以佛力向她散发了无量的慈悲，并庄严地生起一个愿望，令悦行前来见他、听他说法及了解法义。

悦行来了，她摇摇欲坠地走向精舍讲堂，佛陀则在法王座上端坐着等她。在讲堂的一端，一位有智慧的善心人士给她及时的忠告：「嘿！女孩！你看来悲痛欲绝、十分可怜，看看那里，佛陀正在为大众说法，为什么不走上前面听啊？你会减轻一些痛苦的。」

一听到"佛陀"二字，悦行就像受到激励，很想走近佛陀那里。当她向着佛陀那里走近时，讲堂另一端的人们向她大声喊道：「喂！癫女！走开！你不辨南北，全身赤条条的一丝不挂，连一块披肩纱布也没有，你蓬头垢发，又没有戴花打扮，不要走来这里！快点离开！」佛陀向她喊道：「噢！悦行！来吧！我的女儿！来我这里！」只有这样，那些人才肯给她让开，令她可以走近佛陀的座前。

在坐的一些听众把披肩拿出来，给悦行遮蔽裸露的身体。

佛陀向她说道：「悦行！你为他人那么悲伤，为什么不为自己悲伤呢？悦行！你会老、会病、也会死的；你不知道有老、有病、也有死吗？」
悦行回答：「是的，尊者！有老、有病、也有死。」

佛陀说：「如果有老、病、死，也会有所谓的不老、不病与不死的。你不怕老、病、死吗？」
悦行回答：「是的，尊者！我害怕老、病、死。」

佛陀说：「你若害怕老、病、死，就应该寻求那不老、不病与不死的法啊！」
悦行回答：「尊者！我应该如何去寻求它呢？」

佛陀说：「你若想寻求那不老、不病与不死的法，就不要爱别人，也不要爱自己。」
悦行回答：「可是，尊者！我真的很爱我的孩子，他那么可爱，长有一双明亮的眼睛与弯弯的睫毛，他含糊不清地说话时，真的很可爱啊！是的，尊者！他仍然是我所爱。」

佛陀解释道：「你爱他是因为不了解真相，如果你了解真相，将不会爱他、也不会爱自己的。因为无知你才会渴望这样、渴望那样。如果你渴望某事物，那事物便会成为你的一种执取或迷恋，当你执取或迷恋着它时，你就会作出相应的身口意行动去追求那件事物，如果你作出相应的行动去追求那件事物，你将会得到它，一旦得到它后，你就要背负诸种苦恼了。

无知是无明（*Avijjā*），你的渴望是渴爱（*Tanhā*），执取或迷恋是取（*Upādāna*），有企图的身口意行动是行（*Saṅkhāra*），你会得到的东西是有（*Bhava*）。
当无明与渴爱一起合作时，你就会转生（*Jāti*），转生是会充满痛苦的，你一定要准备好面对转生后的诸种不良后果（指老、病、忧、悲、恼、苦、绝望、死等等）。刚才你经历着可怕的苦恼，疏忽了衣着与饮食，在村落间徘徊走动，为什么会这样子呢？那是因为你深爱着自己的丈夫高达沙。

为什么你会爱他呢？那是因为你不明真相，如果你不是无知，你是不会爱他的，如果你并不爱他，就不会遭受那些痛苦了。你受了许多痛苦，疏忽饮食，心碎欲裂，为什么？就因为你不明真相，如果你不是无知，你是不会爱他的。悦行！你的想法（*Saññā*）**(2)**一直欺骗着你，

你说你爱他，其实是你的想法令你觉得爱他。想法是怎么样欺骗你的？

- ✧ 事实上，世间一切皆是无常的（*Anicca*），是想法令你以为事物是恒常不变的（*Nicca*）。
- ✧ 事实上，世间一切皆是苦的或不可意的（*Dukkha*），是想法令你以为事物是乐的或可意的（*Sukha*）。
- ✧ 事实上，世间一切皆非我（不是我）、也无实质（*Anatta*），是想法令你以为事物是我、我的、或有实质的（*Atta*）。
- ✧ 事实上，世间一切皆是不净的、丑陋的（*Asubha*），是想法令你以为事物是洁净的、美丽的（*Subha*）。

由此可知，你见到的东西只不过是一种错觉，是想法导致你这么想的一些东西。这些对事物的错觉必须被矫正过来！」

悦行问：「可是，尊者！我该怎样做才好？」

佛陀回答：「你要修习四念住**(3)**，这种修习可消除那些错觉。你必须保持不断的专注（留意觉察），例如：专注你的呼吸。在吸气时，你要觉察到空气正在接触着鼻孔，在呼气时，也要觉察到空气正在接触着鼻孔。当你这样地专注着呼吸时，你就在实践着四念住了。让我说清楚一点四念住的实践方法：

- ✧ 留意觉察（或觉知）接触即是身念住（*Kāyā-nupassanā*）；
- ✧ 留意觉察感觉（可意的或是不可意的），即是受念住（*Vedanā-nupassanā*）；
- ✧ 留意觉察触觉的性质即是心念住（*Cittā- nupassanā*）**(4)**；
- ✧ 不让贪瞋等烦恼进入内心，只单纯地留意觉察着身心现象的当下情况，觉察着它们按其自然方式的生灭变化，即是法念住（*Dhammā-nupassanā*）。

当四念住得到充分的发展时：

- ✧ 身念住将会消除认为身体是洁净美丽的（*Subha*）错觉，
- ✧ 受念住将会消除认为感受是可意的（*Sukha*）错觉，
- ✧ 心念住将会消除认为事物是常的（*Nicca*）错觉，
- ✧ 法念住将会消除认为自己是一个独立自存的、有实体的我（*Atta*）之错觉。」

悦行留心观察内在的悲痛，近乎瞬息间即见到法光（the light of *Dhamma*）。
她大声地叫喊：「尊者！我看到（明白）了！我看到（明白）了！先前有些人对我说：『喂！癫女！走开！你不辨南北，全身赤条条的一丝不挂，连一块披肩纱布也没有，你蓬头垢发，又没有戴花打扮，不要走来这里！快点离开！』可是，现在我知道得很清楚，原来不知道的是他们！尊者！我知道自己衣着端庄，我有布披肩，头上戴有三朵鲜花，我已了解事物，你说过：『你见到的东西只不过是一种错觉，是想法导致你这么想的一些东西。这些对事物之错觉必须被更正过来。』现在，尊者！我已经通过修习四念住消除了错误的观念，我已如实地了解事物了。」

佛陀明白悦行所说的意思，为了利益与会大众，佛陀故意问她：「悦行！你看到（明白）什么？」

悦行回答：「尊者！我知道自己会老、会病、也会死。正见出现后，我知道正见（*Vijjā-ñāṇā*）的六个方面，它们是：

- ✧ 一切事物皆是无常的（*Anicca*），以前错误的「常见」消失了；
- ✧ 一切事物皆是苦的、不可意的（*Dukkha*），以前错误的「乐见」消失了；
- ✧ 每个人自称的「我」皆是「非我（*Anatta*）」，「我」没有实质的存在，以前错误的「我见」消失了。

我也知道：

(1) 消除苦因之法（*Dhamma*）；
(2) 要被消除的法；
(3) 寂灭；

- ✧ 消除苦因的法是道智（*Magga- ñāṇā*）；
- ✧ 要被消除的法是苦因 —— 渴爱（*Tanhā*）；
- ✧ 停止生灭现象的法是寂灭（*Nirodha*）。」

佛陀又问她：「悦行！你说有衣着在身，你从哪里得到的？」

悦行回答：「胜莲华佛**(5)**曾对我说：『我的女儿！当你在乔答摩佛时代转生时，你会确保自己严守五戒的，就像你会衣着端庄一样。』现在我会严守五戒，就像衣着端庄一样。」

佛陀再问她：「那么，披肩的布又是什么东西？」

悦行回答：「尊者！胜莲华佛曾对我说：『我的女儿！当你在乔答摩佛时代转生时，你会确保自己严守八关斋戒**(6)**，就像你会经常有布披肩一样。』因此，现在我会定期坚守八关斋戒，就像我会经常以布披肩一样。其他女士的披肩布可能有珠宝饰钮，但要经常清洗，也会被他人抢掠；可是，我的八关斋戒披肩布是不会遭人掠取的，也不须经常清洗，此外，它更会令我清凉、安详与满足。」

佛陀继续问她：「那么，你戴在头上的花又是什么？」

悦行回答：「尊者！在胜莲华佛时，我头上戴有三朵鲜花，胜莲华佛曾对我说：『我的女儿！当你在乔答摩佛时代转生时，你的头会戴上三朵鲜花的。』因此，现在我头上经常戴着三朵鲜花，那意味：我会一直归依三宝，我会经常念诵：

- ✧ 我归依佛**(7)**；
- ✧ 我归依法**(8)**；
- ✧ 我归依僧**(9)**。

我会永远以三宝为我的归依。」

佛陀向她说：「悦行！那还未够！要进一步精进才好。」

于是，悦行奋力精进禅修，依次逐步证得更高的道智，最后证得阿罗汉道（*Arahatta magga*）与阿罗汉果（*Arahatta phala*）。她随即了解下述诸法：

1. 能见之法与被见之法；
2. 能知之法与被知之法；
3. 能消除应被消除之法与被消除之法；
4. 寂灭之法。

- ✧ 能见之法是法眼（the Eye of *Dhamma*）；
- ✧ 所见之法是四圣谛（the four *Ariya* Truths）；
- ✧ 能知之法是道智（*Magga ñāṇa*）；
- ✧ 所知之法是四圣谛（the four *Ariya* Truths）；
- ✧ 能消除应被消除之法是道智（*Magga ñāṇa*）；
- ✧ 被消除之法是渴爱苦因（Craving, the cause of *Dukkha*）；
- ✧ 寂灭之法是苦灭谛（the Truth of Cessation or *Nirodha*）。

那就是悦行之所见所知。
当她洞悉真谛之后，她对任何东西、事物再没有渴爱；
当她已摆脱渴爱、不再受渴爱所束缚时，她不会迷恋、执着或牵挂任何事物；
当她不再迷恋、执着或牵挂任何事物时，她不会企图去追求任何渴爱的事物；
当她不再企图去追求任何事物时，她便不会再转生；
而转生的终止即是终极的安宁。

人们渴爱事物是因为他们不明白真相；
当他们渴爱事物时，就会变得迷恋、执着与牵挂更加多的事物；
当他们迷恋、执着与牵挂事物时，他们就会企图去追求那些事物；
当他们这么地企图时，他们最终都会得到所追求的事物；
当他们得到那些事物时，他们就会在三界或六道之生死轮回中转生；
当他们得到新的生命时，他们就要作好准备去忍受即将来临的诸种苦恼了。

〔有关悦行的开示到此完毕〕

32. 老妇被不孝子媳们遗弃（开示）

在乔答摩佛时代，在舍卫城（*Sāvatthi*）有一位富有的女子，名字叫索娜（*Soṇā*），她具有五种受人敬重的女子德性，到了适婚年龄，被许配给一位门当户对的年轻男子。这对新婚夫妇，由于富有及年轻貌美，过着所有年轻夫妇所向往过的幸福日子，可说从未有想过与三宝有关的事情。

随着时间流逝，这对夫妇生了十个小孩，全都是男的。那时候，索娜的丈夫开始到精舍拜访佛陀，在听了佛陀的开示后，即渴望成为比丘，更相信自己有正当的预感支持。不久，佛陀接受了他进入僧团，他自然十分高兴，但却忘了立即通知他的妻子。
各位在坐的男众，你们有哪一位能够这么做呢？

当妻子索娜听到有关丈夫成为比丘的消息后，内心极之苦恼烦乱，她放声大哭，十分可怜，并重重地责备丈夫，指责他忘恩负义、欺诈不忠、更对孩子们残酷不仁，往后数天她都无法吃喝、无法睡眠，内心总是思念着丈夫。

随着时间流逝，她尝试安慰自己道：「他既然不爱你了，你为何还要为他悲哀呢？如果他爱你、关心你，你应该爱他、关心他；如果他离开你，你也可离开他的啊！」这些就是她自创的理由来安慰自己。就这样，她开始过着寡妇的生涯，含辛茹苦地养育她的儿子。

当索娜的十个儿子都已长大成人时，她已经六十岁了，年纪老大令她知道：十个孩子都长大了，他们都能独立生活，是时候我可考虑退休，把家庭责任下放给孩子们了。于是，她把所有财物平均地赠送给她的十个孩子。

接着，她对十个孩子说：「亲爱的儿子，你们的父亲离开后，我一直照顾你们，现在你们都长大成人了，我也到了退休年纪，要过我的宗教生活了。我已把我的所有财物分配给你们，今后我便要完全依靠你们了，相信你们也会好好地照顾母亲，直至终老吧！」

儿子们一起说：「亲爱的母亲！你不用担心，你教养我们，对我们恩重如山，我们都懂得感恩

图报的，我们会用你给我们的财物来供养你的，请放心吧！我们会轮流来照顾你，令你生活无缺无忧的。」年老的母亲听到儿子们的说话后，内心感到十分快慰，于是祝福孩子们道：「希望你们都万事有成，生意兴隆，家庭幸福快乐。」

她首先在长子的家中居住，起初她都得到很好的对待，过了大约十五天左右，款待的热情开始走样了，长子家更开始要母亲帮手做家务，之后不久，他们不满与老太太同住，提议她是时候搬去其他的弟弟家中居住了。老太太原以为在次子家中居住会得到较好的对待，结果是看差了，次子对她的殷勤只不过数天，就因为儿媳的负面影响而支持不住了。于是，她唯有搬到三子的家中居住。

就这样，她从一个儿子搬到另一个儿子的家中居住，每次她都遭遇到类似的无良对待。当去到最小的儿子家中时，她竟受到最无良的对待；最小的儿子责备她，说她总是投诉她的媳妇，她一定是对她们有偏见，且一面说一面开门，叫她离开。

一个曾经富有的太太便这样地被自己的所有儿子所遗弃。她现在已无家可归，且身无分文，想到年老无依，对自己的悲惨遭遇，不禁悲叹道：「我真苦啊！十个儿子都不想养我，现在我的境况就好像俗语所谓：『儿子胡涂不孝，媳妇妒忌中伤，母亲被遗弃了，变得无依无靠。』她伤心欲绝，很想了结残生，远离儿媳。幸好她过去储备的功德令她停止这不顾一切的行动，她想到乔答摩佛仍然在世，他是众生的真正归依，也是她以前丈夫所归依的尊者。于是，她想跟丈夫的做法出家，于是，随即走向众比丘尼（*Bhikkhunīs*）所住的精舍，成为了比丘尼。

作为比丘尼的她，并没有因为年纪老大就可以得到特别的尊重，她被同住的比丘尼指派各式各样的杂务；她要做洗衣、担水、煲水及间中为她们按摩等工作。有些年轻、辈份较高的比丘尼们，利用她初入僧团的低微地位，经常要她屈从她们的要求；年迈的索娜比丘尼并没有得罪她们，只尽量照她们的命令去做。

当比丘尼们有机会去听佛陀说法时，她们不让年老的索娜比丘尼坐在前排，她被迫要走到后面的位置坐，因此，她听不到佛陀所说的完整教法。

一天，所有精舍内的人都被邀请入城接受供养。同住的比丘尼们对她说：「老人家！你眼蒙耳聋，弯腰驼背，就留下来看守精舍吧！请你记住煲水，我们回来时，一定要有热水饮和冲凉。」接着，她们便应邀入城去了。

留下来的她便依照吩咐，到井边打水（汲水）。那个井很深，水桶又大，她做到精疲力尽，不禁低声自叹：「真是祸不单行，我前世一定做了很多恶事。」那个时候，她正拿着装满水的桶子蹒跚地走着，一不小心，就滑倒在澡堂的地上了。**她脆弱的身体痛楚万分，没办法，唯有运用正念，坚定地留意观察（专注）着当下生起的痛苦感觉。**

随着她对强烈感觉的持续性专注，定力增强了，生灭智在她的心内生起，感觉在醒觉的意识中由概念转为现实；就在那时，她清楚地洞悉到心、心所与色（肉体）的生灭本性，证得了初果的道智。跟着，她奋勇精进，最终证得了阿罗汉的道智（*Arahatta-magga*）。由于过去世她有足够的功德储备，她同时获得了神通力；她进入果定（*Phala Samāpatti*）之中，体验着殊胜的解脱乐，完全忘记了她要为同住的众比丘尼煲水的事。

不久，同住的众比丘尼回来了，她们不见老比丘尼，于是到处去找她，终于在澡堂内发现了她。一些还满脑子俗念的比丘尼强烈地谴责她说：「为什么在澡堂内睡觉？那些热水呢？在哪里？」索娜长老尼（*Soṇā Therī*）冷静地说：「是的，是的，我去给你们取来。」她进入深定，

运意于火盘（*Tejo Kasiṇa*）对象，郑重地宣称：「愿澡堂内所有水桶、水缸的水都沸腾起来！」看！整个澡堂内的水都真的沸腾起来了。

那些充满俗念的比丘尼，看到澡堂内之水在瞬间被煮沸的情境，不禁畏惧起来，大声地叫喊：「她是个女巫！她是个女巫！她令澡堂的水立即被沸腾起来！」她们的叫喊声惊动了楼上的长老尼，她们走到楼下，也看到了刚才发生的事情，她们知道索娜长老尼已经证得阿罗汉果了，于是就把她与其他比丘尼都带到佛陀面前。

在大众中庄严地坐着的佛陀，向大众说：「看看在这里的索娜长老尼，她进入僧团时已年纪老大、身体孱弱，虽然如此，由于她的信力与精进力，她终于证得了阿罗汉果与神通力。**噢！我的儿女们啊！在追求涅盘来说，年纪大小是没有关系的，关键的是精进。**索娜长老尼在胜莲华佛**(1)**时代，曾看见一位比丘尼受胜莲华佛称赞，说她是精进第一（*Āraddha vīriya eatadaga*）。那时索娜长老尼发愿，希望自己将来也可以得到相同称号的荣誉。她的志愿现今实现了。」藉由阐述索娜长老尼的过去世与志愿，佛陀便授了她精进第一的称号了。

索娜长老尼很快便声名大噪，远近皆知，甚至以前的丈夫（现今已是阿罗汉）与她的十个儿子都来礼敬她。怀着高兴的心情，他们都请她原谅他们过去的不当行为。母亲向他们说，她已饶恕他们；此外，她也想多谢他们，多谢他们的原因是：如果他们当初待她友善，她将无法离开他们，结果也就没有归依（佛法僧）三宝的机会了。

十个儿子礼敬他们的父母亲，请他们接受他们为施主，并说以后会供养他们出家人之四种必须品 —— 僧袍、饮食、住所、药物。母亲向他们解释：「真正的出家人是不会对四种必须品与其施主有任何依恋执着的，他们只会向不识的普罗大众化缘，接受那些布施过活。你们有心了，请回去吧！」于是，她的十个儿子便相继离开了。

佛陀鼓励大众说：「你们当中年纪大的人，应以索娜长老尼为榜样，好好学习她的做法，她虽然上了年纪，六十多岁才进入僧团，仍能本着至诚的精进力证得阿罗汉果与神通力。」听完这番开示，许多年迈的女众都醒觉到一个事实，就是年纪大的她们也可以证得道智的，于是，她们都相继出家为比丘尼了。

（跟着，宣隆大师便总结他的开示说：）
各位上了年纪的善信！你们想学索娜长老尼一样于今世开悟吗？如果想的话，就不要爱（依恋）你们自己，也不要爱（依恋）其他人，不要因为年纪大而灰心沮丧，年纪大没有关系，身体气力不足也没有关系，信念（*Saddhā*）与精进（*Vīriya*）才至关重要！趁佛法（*Sāsana*）仍存，不要走失机会，应做必须要做的事啊！如果子女不养你们，如果他们因为要你们照顾而不愿你们离开的话，来我这里吧！我会帮助你出家，出家后就不用担心没有人供养了。

〔索娜长老尼的故事完毕〕

〔注：宣隆大师在生时，不会说任何一位善信是供养他出家人四种必须品的长期施主，任何人士基于信念所捐赠的物品，他心目中都会认为是赠给出家人四种必须品的施主。〕

33. 离开故乡的望杜志（开示）

各位善信！不要希望走回头路，返回你的家园，让我用一个故事来解释。从前在派城（Pyay-myo）

有一位傻子，他名叫望杜志（Maung Toke Kyee），他的妻子是一位很世俗的女人。

一天，妻子对他说：「喂！杜志哥！听说烟草在仰光可以卖到好价钱，不如你去仰光卖烟草吧！好吗？」
杜志哥说：「可是，我不懂怎么去啊！太太！」
妻子回答：「不用担心，我会为你打点一切，让你顺利到达仰光。」

跟着，她把一些烟草放入一个大竹箱，再把一些烟草放入另外一个较小的竹箱里，然后对他说：「用担竿运送吧！记住要把大箱子放在你的前面，小箱子放在后面适当的平衡点上。卖完烟草后，一定要去瑞德宫大金塔（Shwedagon Pagoda）**(1)**礼拜啊！那是一座非常显赫的塔寺。」

于是，杜志哥便跟着妻子的指示上路了。在路上行了一段时间后，他感到有点疲累，于是便在路边的树荫下休息起来。一些路过休息的人，见他的行李有些阻碍，于是就把它们移开，在移开的时候，不慎地把担竿两端的大小竹箱掉转了，而杜志哥却没有留意到，他仍然相信那个指向前面仰光方向的大箱位置并没有改变。休息完毕后，他便继续起程，不多久便到达（自己的家乡）派城附近，他还以为那是仰光。由于他觉得旅程完毕后并不很累，于是心想：「原来路程并不如我想的那么远。」

当他看到瑞山陀塔（Shwesandaw Pagoda）**(2)**时，他还以为那是瑞德宫大金塔，因此心想：「呀！著名的瑞德宫大金塔原来与我们家乡的瑞山陀塔是那么相似的。」当他进入（自己的家乡）派城时，也以为仰光与他的家乡城市十分相似。当他走到自己屋子座落的街道时，也觉得那街道与自己的家乡街道很相似。当他到达自己的屋子时，也觉得那屋子与自己家乡拥有的屋子很相似。由于已经天黑，他决定在那间屋子逗留过夜。

他向屋内叫喊：「喂！屋主在吗？」他的妻子认得他的声音，故意答道：「系！」他问：「我可以在你的屋子过夜吗？」她假装不认得他，只简单地回答：「哦！可以的。」于是，杜志哥把行李放下，便走到楼上来。他心想，这屋子内部也与我的屋子很相似。她的妻子问他吃过晚饭没有，知道他未有吃过后，便为他煮了晚餐。杜志哥心想，饭桌上的瓦碟陶碗也与我家乡用的很相似。

当孩子们爬上他的身上玩耍时，他仍然以为那些孩子与自己的孩子很相似。她的妻子叫孩子们停止：「孩子们！不要耍了，快点离开他！」接着问他：「客官！你叫什么名字？」杜志哥便说出了自己的名字。她再问：「你从哪里来？」他回答：「我是从派城来的。」她又问：「你要到哪儿去？」他回答：「我要到仰光那里卖烟草。」

到了这个时候，他的妻子忍耐不住了，握起拳头就向他打下来。即使到了这个地步，他仍然大声地叫喊：「噢！请不要那么大力啊！」

这个故事的教训，在带出善业与恶业这一重要课题：一般而言，众生都是为恶业、而不是为善业所带领的。在这里，较重的负荷（大竹箱）代表恶业，那是大多数人所跟从的，他们若这么做，自然最终会返回他们的故乡，而那故乡就是四恶趣（*Apāya*） —— 阿修罗、畜生、饿鬼、地狱。

34. 提篮式的思心所（Poke-ma *Cetanā*）（开示）

〔注：Poke 是缅甸乡民的土话，前章（第 33 章）的开示用以解释为轻便之竹箱，在这里，它的意思并不相同。对于行善或做功德，佛陀曾以三个阶段的思**(1)**来作解释：

(1) 前思（pre-action volition or *Pubba-cetanā*），

(2) 现思（contemporaneous volition or *Muñca-cetanā*），

(3) 后思（post-action volition or *Apara-cetanā*）。

在此开示中，宣隆大师用 Poke-ma 这个字来指一个竹制的、盛食物的大篮子，它有一个开口，可容纳约 300 人吃的米饭，他打趣地误用 Poke-ma 来代替前述「前思」的 *Pubba* 是有用意的。（读者细看下去自有分解。）〕

各位善信！相信你们都听过思的三个阶段，即所谓：前思（*Pubba-cetanā*）、现思（*Muñca-cetanā*）与后思（*Apara-cetanā*），是么？

〔是的，大师！〕

但我们想对你说的是：

提篮式的思（Poke-ma *cetanā*），　　　（Poke-ma 与「前思」的 *Pubba* 发音相似）

有瞋心的思（Mone-sa *cetanā*），　　　（Mone-sa 与「现思」的 *Muñca* 发音相似）

来多少就收多少的思（Pāra *cetanā*）。　（Pāra 与「后思」的 *Apara* 同韵）

首先讲「提篮式的思（Poke-ma *cetanā*）」。在乡村中，每逢到了新标节（Shinbyu Festival），孩子们在进行他们一生中第一次出家的仪式时，整条乡村的人都会布施给出家孩子的父母们，而众主要施主与父母们则要宴请当日前来之所有客人。按当时的一般惯例，他们会在该节中布施 1/4 至 1/2 卢比（Rupee or Kyat）的。

在某年的新标节（Shinbyu Festival），众主要施主（初出家孩子们的父母）计算过，要宴请 100 位从城中来的客人与 200 位从乡村中来的客人，他们要为城中来客预算 100 卢比、乡村来客预算 100 卢比，即合共要预算 200 卢比。到时，他们会忙于提起盛食物的大篮子，检查一下吃掉的食物，也检查一下收得的布施，看看赚蚀之结果。因此，他们当时的思（*Cetanā*）可以称之为「提篮式的思（Poke-ma *Cetanā*）」。

当他们这样检查时，最后会发觉收得的布施比他们预期的少了，原来从城中前来的人只布施 1/4 至 1/2 卢比，而非预期的 1/2 至 1 卢比。因为他们到城中参加类似的节日时，是会布施 1/2 至 1 卢比的，所以他们估计时，以为城中来客也会如此，估不到城中来客是依乡村惯例，而不是依城中惯例行事。于是，他们感到很不满意；换言之，他们开始对城中来客生气起来，感到他们很吝啬，即俗语所谓的「有瞋心的思（Mone-sa *Cetanā*）」。

不过，当他们发觉自己的贪念时，唯有无奈地安慰自己说：城中来客带来多少（礼金或礼物）就接收多少吧！即俗语所谓的「来多少就收多少的思（Pāra *cetanā*）」。

宣隆大师对善信们的忠告是：应尽量避免「提篮式的思（Poke-ma *cetanā*）」、「有瞋心的思（Mone-sa *cetanā*）」与「来多少就收多少的的思（Pāra *cetanā*）」等三种思。（即在行善或做功德时，内心不可染着贪瞋痴等烦恼。）

35. 善与不善（开示）

我会继续简单地讲解善（*Kusala*）与不善（*Akusala*）。各位善信！你们必须知道什么是善心、什么是不善心？比方说，在大热天时，有一个人站在沙滩上，他会感到热吗？

〔是的，大师！他会。〕

如果另外有一个人留在家中，他会感到清凉些吗？
〔是的，大师，他会。〕

亲属的关怀庇荫，比挡住阳光的庇荫会清凉些吗？
〔是的，大师，它会。〕

父母提供的庇荫，比亲属给与的庇荫会清凉些吗？
〔是的，大师，它会。〕

是的，你们的答案都对。可是，归依佛法僧三宝所得的庇荫，其清凉程度，至今仍是远远超过父母所提供之庇荫的。现在，你们已经归依三宝了，若能依赖五力，即：

(1) 信力（*Saddhā-bala*，the Power of Conviction），
(2) 精进力（*Vīriya-bala*，the Power of Energy），
(3) 念力或专注力（*Sati-bala*，the Power of Mindfulness），
(4) 定力（*Samādhi-bala*，the Power of Concentration）与
(5) 慧力（*Paññā-bala*，the Power of Knowledge）。

并修习戒（*Sīla*）、定（*Samādhi*）、慧（*Paññā*）等三学；当三学的修习圆满，你们将会了解：心、心所与色（肉体）总是处于一迁流不息的状态（a state of flux）之中，前后二刻永无相同。

你将会察觉到，这种恒常变迁的性质是可悲的、令人不满的、苦恼的。当你审查苦恼的真正原因时，你会发觉渴爱是苦恼的原因；当这智慧在心中突然闪现，那道智将会消除所有潜伏的污染（烦恼），结果苦因被折断，再不能产生苦果了，那就是寂灭（*Nirodha*）。由此可知，四圣谛的体证可说是同时发生的，是吗？
〔是的，大师！〕

所有这些结果都是根源于善念的好处，它显然比父母或亲属所能提供的好处更佳。当你进一步发展善念，并使之成为持续的修习，你的心将会与善念协调起来，乃至会证得须陀洹道（*Sotāpatti Magga*），最终达至阿罗汉道（*Arahatta Magga*）。所谓善法（*Kusala Dhamma*），就是由上述那些修习所构成的。

恶心或不善之心是指重复不停地想着邪恶东西的心。譬如说，一个人可以在今世把他的仇敌刺死或打死，却很难在第二世去追杀仇敌的。如果一个贼通过眼根产生贼仔，如是通过耳、鼻、舌、身等根门产生贼仔（指五根门缘色声香味触等五境所产生之恶或不善念），那么，他就会产生出许多贼子贼孙的后裔，成为一个贼家庭了。那就是我所指的重复不停作恶的意思！那种心态肯定会把你们带往四恶趣**(1)**（*Apāya*）之中。

维葆拉山（Mount Vebhūla）之如意红宝石（譬喻）

不要再像望杜志一样，胡涂地走回老家，要一直走向维葆拉山（Mount Vebhūla），在那里，你会发现最珍贵的宝石。然而，路途是危险的，只有很少人能到达维葆拉山，因为你要经过三个大树林，每一个都有大力恶魔把守；就算他们能到达维葆拉山，有些人并不拣选在那里的宝石，他们只捡起一些毫无价值的火石与砂砾；有些人忘了自己正身处维葆拉山上，整天浪费时间于唱歌与吹口哨上，因此，到达的人只有少数能在那里捡到宝石。

上述譬喻的解释

- ✧ 维葆拉山是指佛法或佛陀的教导（*Buddha's Sāsana*），其中包括戒、定与慧。
- ✧ 三个大树林是指众生所处的三界，即欲界（*Kāma-bhummi*）、色界（*Rūpa-bhummi*）、无色界（*Arūpa-bhummi*）。
- ✧ 那些浪费时间于唱歌与吹口哨上的人，是指那些善忘的人，他们怀着逍遥自在、随遇而安的（happy-go-lucky）心情过活，因而只会朝着四恶趣的方向走去。
- ✧ 火石与砂砾是指那些世俗的善行与功德，它们可令积集的人转生到人道或更好的善趣去。
- ✧ 宝石是指「如意红宝石」，它比喻能导致涅盘或诸苦永灭之「内观禅修习」。
- ✧ 总的来说，宣隆大师策励我们每一个人，要把握内观禅修仍盛行的黄金机会，好好地利益自己；要依赖五力去超越三个大树林，歼灭盘踞在那三个树林的大力恶魔，即贪、瞋、痴。要面向我们的终极目标 —— 不死或涅盘之出世间法。

36. 宣隆大师所传授的禅修方法

宣隆大师问：各位善信！在生死中飘流，你们觉得沮丧、凄凉吗？
弟子们回答：的确是啊！大师！
宣隆大师问：既然如是沮丧、烦恼，你们想不想拥有快乐？
弟子们回答：是的，大师！我们极之想拥有快乐。

宣隆大师跟着开示：若想拥有快乐，一定要杀死你们的父母，杀死两位国王，还要杀死外六贼与内六贼**(1)**。请留意！因父母对你们有莫大的好处，只杀父母一次是不够的，要杀足四次才行。在此必须要知：

- ✧ 我所说的父母是指「渴爱」与「我慢」；
- ✧ 两位国王是指「有见」与「无见」两种邪恶见解；
- ✧ 外六贼指「六尘（六境）」而内六贼则指「六根」。

（有关上段的开示，请参考《南传法句经》第 294 句**(2)**的内容。）

现在，请依下述方法进行：

- ✧ 首先向佛陀致敬，然后受持戒律，并要宣称：为了在此禅修期间能达致涅盘，愿意奉献自己的身心（五蕴）给佛陀。〔此外，亦可宣称：为了在此禅修期间能达致涅盘，愿意奉献自己的身心（五蕴）给已故的宣隆大师。〕接着，向三界众生散发你的慈心，以及你所累积到及即将获得的功德。
- ✧ 不要规定你的禅修时间，能坐多久就坐多久。采用的坐姿，要能久坐亦无需移动。控制心意安住于禅修对象，不令散乱。你的禅修对象是出息与入息，用鼻孔呼吸，紧闭双目有助心不散乱；呼吸时要强劲些，这样做有助稳定心意，除了作刻意呼吸的心念外，不可让任何别的念头闯入。当气息接触到鼻孔的末端时，你将会觉察到那个接触，要专注于那个对接触的觉察；「接触（contact）」、「觉察（awareness）」、与「专注（mindfulness）」三者要同时发生。

这样地做着禅修时，你的眼不会看任何东西，你的耳不会听任何东西，你的鼻不会嗅任何东西，你的口不想吃任何东西，你的身体也不想去其它地方；于是，你的五根（眼、耳、鼻、舌、身）就得到很好的守护了。换言之，防护五根的戒律 —— 根律仪（*Indriya Saṁvara Sīla*）便可成就了。这个成就可不小啊！根律仪要做的，就是要控制与克制五根，防止贪瞋痴在心内生起。要防护得妥，非练习禅修不可。

在连串不放逸的修习后，心得到很好的教养，不再任意跟随念想（fancies），只安住于鼻孔末端。接着，一堆堆像珍珠、星星、月亮、太阳、……等五彩缤纷、色彩斑驳、熟悉的与不熟悉的大小东西，会在你周围相继出现；它们有很大的误导性，令你以为是禅修的进境，实际上，它们会成为禅修的障碍，甚至被人指为是开悟的敌人。你要训练自心，令它安住于原先的禅修对象**(3)**上。这奇特的经验，大多数禅修者都会遇到的。

成就此能力时，即能防护自心，不令散乱，安住于鼻孔末端，专注着接触和触觉时，就相当于杀死了那外六贼（色声香味触法等六尘或六境）。

若能持续练习，你会觉察到冷、热、僵硬和各式各样的疼痛感觉。当某个特别感觉出现时，禅修者即要觉察到它。如果是冷的感觉，就要觉察到冷，并要专注着对冷的那个觉察；那么，当心能完全集中时，冷感觉与对那冷感觉的觉察就会一起同时消失；如果它是一个热的感觉，那热的感觉与对那热感觉的觉察也会一起同时消失的；（若出现的是其它僵硬或疼痛感觉，也应作如是的修习。）但热的感觉不会在冷的感觉后面逗留，同样，冷的感觉也不会在热的感觉后面逗留；每次发生的事件（指每个感觉的出现）都是一个相当独立和独特的事件，各有其自身的自然特色。这些感觉会在身体的任何地方出现，你不该注意它出现在身体上的那个特别地方，各种感觉都是会随其本性出现的，你只需持续地在感觉出现时即如实地觉察到它即可。这种与专注紧密结合之觉察就是所称的「三法印智（*Sammasana Ñāṇa*）」。

当觉察身体感觉的修习已成为习惯（你的第二天性）时，你的集中力（定力）已发展至一高水平，足可令你把捉到身内生起的心理过程，换言之，你将领悟到名色（身心）现象，本质上只不过是一种迁流不息的转变过程。你若能奋发推进五力 —— 信、精进、念、定、慧，你的集中力（定力）将会更为大大增强。

结果，将有光辉在体内生起，让你看到自己身体的翻版，全身会在你面前展现，你会看到内脏的活动，时而有生肉分开、瘀肿、水泡爆发，时而有珠状物体流出或像雨点般洒下来。

到时，你的集中力（定力）会变得坚强，由于熟悉身体感觉的生灭现象，「生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）」将会生起，感觉不再是一种想法**(4)**之知（概念上的知识），而是一种内观智慧之知（非概念性的如实知识）。到此阶段，你将看到毛孔有细小的火花喷出，像打火机擦出的火花一样，你将可以「分别智（discriminate knowledge）」亲身体验到心、心所与色（肉体）等法的生灭真相。

接着，你了解到，实际上只有名色（身心）的综合体，并无所谓手、脚、或身体的其它部分。而且，你会明白到，旧概念如人、天神、梵天等皆是盲目的世俗人境界，体验真相后，一切皆是名称而已。当一个人能如是地了悟时，他对三宝将会深信不疑。到此地步，禅修者已杀死那内六贼（眼耳鼻舌身意等六根），并开始消除有见与无见**(5)**的工作，但此时还未能完全把它们根除。

在这里，对感觉维持着觉察之坚定专注力（念住力）是「戒（*Sīla*）」，提供光芒（light）之稳固集中力是「定（*Samādhi*）」，辨识到名色（由心、心所与色所构成）的实相之能力是「慧（*Paññā*）」。于是，戒定慧三学便得以成就。不过，此阶段的智慧仍只是世俗谛的层次。

宣隆大师所述的七清净(6)

当禅修者用心留意观察着感觉时，他正全面地防护着六根，所以他有「**戒清净**（***Sīla Visuddhi***）」。

当时他的心正安住（固定）于感觉上，这就相当于「**心清净（*Cittā Visuddhi*）**」。当有戒清净与心清净时，禅修者便能如实地看到真相，那即是说，他能看到毛孔有细小的火花喷射出来，像打火机（lighter）擦出的火花一样，跟着他了解到自己没有手、脚或身体，只有名色（身心）的综合现象而已，那意味着他具有「**见清净（*Diṭṭhi Visuddhi*）**」。

获得见清净后，他再无疑惑，对佛法僧三宝亦会坚信不疑。无疑惑即是「**除疑清净（*Kaṅkhā-vitaraṇa Visuddhi*）**」。

当禅修者能对感觉由概念上的知识转为如实的知识**(7)**时，他会体验到前所未有的光辉从身上散发出来，极之清纯，且伴随着深度的满足与安宁。不要贪恋此经验，若迷执此奇妙经验，那表示你已陷入那「十种内观智**(8)**的危害**(9)**」之中了，事实上，此经历亦只有在长期的禅修奋进后始得。此迷执称为「欲贪（*Nikanti*）」，是较为隐晦、微细的那种欲贪。

当你能舍弃它们时，心将会更为稳定；接着，在意根出现的觉知，令你能毫不动摇地觉知到强烈的感觉，也能敏锐地觉察到非常微弱的感觉；你自知内心不浮不沉、对缘生缘灭的现象能平等看待，不迎不拒。那就是「**行舍智（*Saṇkhārupekkhā Ñāṇa*）**」。

包括「遍作或预作（*Parikamma*）」，「近行（*Upacāra*）」和「随顺（*Anuloma*）」等三个刹那心的「行舍智」把隐蔽的烦恼消除。随即「（更改）种姓（*Gotrabhū*）」刹那心指向涅盘，那时，禅修者一定要依「（更改）种姓」刹那心的讯息令自己倾向涅盘；就在那刻，道智（*Magga ñāṇa*）即会生起，把所有潜伏的烦恼消灭。此消灭就是消灭上述的那两位国王，即是有见（*Sassata Diṭṭthi*）与无见（*Uccheda Diṭṭhi*）。至于喻为父母的渴爱（*Taṇhā*）与我慢（*Māna*），由于他们与每个人的生命有着如此深厚和密切的关联，必须被杀四次始得。做与不做，悉随尊便。

让我说一个故事给你们听：

大病初愈的人（故事）

假设有一个大病初愈的人，他很想吃点肉补身，可惜身无分文，于是他走到河边碰碰运气。不多久，他看到一只大龟在河边走动，于是便走上前想捉牠回家，然后大吃一餐，可是，他大病初愈的身子仍然很虚弱，气力不及大龟，最后，竟被大龟拖着走向河心，他被拖入水中，越走越深，到水深及口时，他被迫要放手了，于是有些丢脸地向大龟说：「喂！龟老兄！今次我放过你，将来我不幸被你捉到时，记得要放过我十次啊！」说话间，就把大龟放走了。

这故事显示了我一些弟子们的誓言。当弟子们前来热诚地禅修，我们都很想他们能够坚持到底，然而，对于那些未能坚持到底的弟子们，我们唯有让他们回家，就像上述那位无力捉住大龟的人。

看到众生在生死海中不断浮沉漂荡，我们必会尽力拯救的，例如：我们会伸出援手、抛出绳索、救生圈或竹竿等，好让他们捉住，然后拉他们到安全之境。如果漂荡的人无心把它们捉住或抓紧，我们实在没有办法，唯有让他们自行决定自己的命运吧！

让我讲多一个故事给你们听：

吃象脚（故事）

有两位生活潦倒的朋友，他们正在旅途之中，身上一个钱也没有，肚饿时，他们想出一个办法来互相慰藉：

朋友甲首先说：「这里有些咖哩鸡，请拿来吃吧！」
朋友乙回答：「啊！好香，很好吃啊！」
朋友甲继续说：「这里还有些咖哩猪肉，请拿来吃吧！」
朋友乙回答：「美味极了!」
跟着，角色转换了。
朋友乙说：「这里有只咖哩象脚，请拿来吃吧！」
朋友甲回答：「啊！很好吃！还有甚么？快些拿来！」
朋友乙提醒甲说：「喂！老友！你还未吃完我给你的东西啊！」
「记得我说吗？那是一只巨大的象脚呀！」

像上述两位朋友的故事一样，我给你们吃的是一只巨大的象脚 —— 接触（Touch)、觉察（Awareness）与专注（Mindfulness)，三者必须要同步。如果你能令三者同时发生，你将可洞悉有为法(因缘所生法)的三个根本特性 —— 无常(*Anicca*)、苦(*Dukkha*)与非我(*Anatta*)；换言之，你即可成就「三法印智（*Sammasana Ñāṇa*)」。这种内观智，正是佛陀与其圣弟子们所有的正常心态。
因此，我给你们的忠告是：
当我献上那样的一大块肉给你们享用时，请不要藉词回避，应用力咀嚼之、品尝之、食用之，对你们会有真实利益的！

37. 云雀的故事（开示）(1)

从前，在树林之中，有一只来自东部的云雀与牠的孩子在那里生活，当云雀母亲要离开觅食时，为了安全，牠叮嘱孩子要留在有土块外壳如牛蹄大小的范围之内，不可逾越。可是，小云雀忘了母亲的警告，竟冒险踏出范围之外，很快便被一只突袭的老鹰抓去。

牠悲叹道：「唉！若一早听母亲警告，我就不会遭此恶运了。」
老鹰听到后问：「你母亲的警告是什么？」
小云雀说：「牠叫我不要走出一个有土块外壳如牛蹄大小的范围，否则就会遭难。」
老鹰自大地说：「那么，我把你送回去那个地方，我不信不可以再捉到你。」
小云雀很高兴可以有机会返回家园，就在牠返回那有土块外壳如牛蹄大小的范围后，牠即挑战老鹰说：「好！现在我看你有何本事可以再捉到我!」老鹰大怒，立即朝着小云雀猛然俯冲下来，欲捉住小云雀；不幸地，老鹰竟撞向遮掩小云雀的那片颇为厚的土块外壳上，当场身亡。

这故事的教训是：云雀母亲喻慧根心所（*Paññindriya cetasika*)，有土块外壳如牛蹄大小的范围喻身体，小云雀喻心，老鹰喻五尘或五境（接触五根令生五欲的色声香味触)。

于此譬喻要留意的是：
「触」是「感觉」生起的原因，不可令「感觉」导致「渴爱」生起，如果你让「渴爱」生起，就会像那只走出家园玩耍的小云雀一样，终将成为老鹰猎取之物。要记住云雀母亲的警告啊！

38. 五怨敌（开示）

在一次聚会中，善信们请宣隆大师开示「五怨敌」；于是，宣隆大师便作了下面的开示。

你们经常提及的五怨敌，是水、火、恶王、盗贼、不肖子孙，是吗？
〔是的，大师！〕
那五怨敌只属今世。我现在想讲的那五怨敌，不单只存在于今世，也是一直存在于众生在生死轮回（*Saṁsarā*）中的无量世生命之中。
（注：属于今世的五怨敌，是指「外在的五怨敌」；属于轮回中生生世世的五怨敌，是指「内在的五怨敌」。）

首先，作为怨敌的水，是指心识之流（思想、情绪等之流），它经常随波逐流地追逐外尘（外境），因而有力地导致我们在生死轮回中一直漂流不断。

第二，火是指贪、瞋、痴等三毒之火，此三毒之火一直在生死轮回中燃烧着众生。因此，它们都是五怨敌之一。

第三，恶王是指能令精神与肉体（名色）生起之四个条件。今世的恶王会维持公正，对犯法的人进行适当的惩罚，如监禁或处死等。我们想说的那四个恶王是：业（*Kamma*，有意图的行为）、心（*Citta*）、气候（*Utu*）、饮食（*Āhāra*，营养）。这四者对所有人都是毫无偏袒地一视同仁的。它们一直存在于生死轮回之中，随时准备折磨、激恼每一个人。因此，你会经常看到业（*Kamma*）是病苦与死苦之因，也会有时看到气候（*Utu*）或饮食（*Āhāra*）是病苦与死苦之因。因此，每当这四者有什么出错，众生就会受到无法形容的苦恼。因此，此四恶王是五怨敌之一。

第四，盗贼是指五根，它们暗中给人无限的伤害**(1)**。眼睛会暗中致你于危险与不利，耳、鼻、舌、身等亦会暗中致你于危险与不利的。因此，这五贼（五根）才是真正的怨敌。故此我常忠告弟子：

> 「勿欲看，勿欲听，勿欲知，要远离这三种欲念。若有此三种欲念，你将继续流浪于无尽的生死轮回之中。」

第五，不肖子孙是指生（*Jāti*）与它的伙伴。当生（*Jāti*）出现时，老、病、死等就会跟着来。你想它们出现在你的身上吗？「不！大师！我们不想。」虽然你们不想它们发生，如果生出现了，老、病、死等就无法避免，你只能与它们一起生存。你喜欢它们吗？「不！大师！」不管你喜欢与否，你也要与它们在一起的，你与它们已伙伴在一起无量世了。佛陀说：
「*Appiyehi Sampayogo Dukkho*，意思是怨憎会苦，与不喜欢的东西相会是苦恼的。」
因此，老、病、死等是你们不喜欢相会，但偏偏要经常相会的东西，它们就构成五怨敌之一了。

这就是所谓的五怨敌了。

39. 生死轮回的流转与它的止息（开示）

(1) 由于无明，你会对事物生起欲望；由于欲望，你会对之着迷、日思夜想与执着；由于着迷，你会努力去得到它；由于你为得到它而努力，你终于会得到它的（暗指转生）；就在你得到它时，你便要准备受苦了。
（注：无明（*Moha*），是指对真相或真理的无知、胡涂或愚痴。）

(2) 苦受确是致道的法则，乐受会令你飘浮于生死之流。**(1)**
（可参阅第 24 章下半部之有关部分）

无明是胡涂或愚痴，欲望是渴爱，着迷或禁不住日思夜想是依恋、执着（*Upādāna*）。当一个人无明时，他会对事物生起渴爱，跟着就会为之着迷。例如：他会想下世转生为人、或天神（*Devā*）、或梵天（*Brahmā*）、或更有地位、财富的人等。

当他渴望成为一位伟大、杰出的人时，他会努力去争取成为他所想望的东西；由于努力，他最终都会实现的。他得到什么？他得到转生；由于有转生，便有老、病、死等无法避免的一连串后果了。因此，转生一定会有苦恼伴随的，你必须准备去面对所有这些苦恼。

你或会说：「我已经受够这些苦了，我不想再受这些苦了。」假若是真的话，那就要虔诚地归信佛、法、僧三宝，坚持勤奋地修习内观禅，以及圆满你的戒、定、慧三学。

当你开始从事内观禅的修习时，由于定力的提升，你会体验到身内生起的诸种痛苦感受，你要继续密切地留意觉察着那痛苦的感觉，那确实是很难忍受的，然而，请记住：

> **真谛（Truth）只能透过体验苦受的修行方式被揭示，轻易（安逸舒适）的方式是无法洞悉到真谛的。因此，你若采用轻易（安逸舒适）的修行方式，那只会延长你在生死轮回的有情生命而已，你是无法了解真谛的。**

痛苦的感觉会在你的修习中出现，那是苦的真谛。当你留意观察着那痛苦的事实时，你必须克服那痛苦的感觉，假若你放弃与之格斗，屈服于轻易（安逸舒适）的方式，（例如：移动肢体来减轻痛楚），那痛苦就会消失，但那不是让真谛显示出来的适当方式，因为你没有如实地观察到（苦的）真谛；当你没有如实地观察到（苦的）真谛时，你唯有再次转生，重复新一轮的痛苦了。

你若能善巧地处理到痛苦的感觉，聚集内在的五力（*Balas*），真谛就会显示。到时，你将会明确地感知到：
✧ 精神与肉体（名色），即五蕴（*Khandhās*）的生命存在、诸行（*Saṅkhāras*）、所有你从未知晓的真实法。
✧ 在生死轮回中一直存在的错误知见，开始随着你的了知程度而慢慢消散，你也得到相应程度的快乐与安宁。
✧ 为什么昔日的圣者们那么怖畏生死轮回苦、那么尽力为他们的解脱而奋斗、怎么样切断诸有之欲**(2)**、怎么样依正道奋斗，以「如实知**(3)**」的智慧去体证真谛。

解脱的圣者不渴望转生，因而不会去作（任何令他们会转生之）业，那么就不会有转生的果报了。他们于死后不再转生，从而得到圆满之乐。你们应以他们为榜样，如果你们看到生死轮回苦的事实，你们便不会费心累积（诸种转生之）业了，若没有新的业，那就不会转生，从而就可得到圆满之乐了。

(1) 想法**(4)**的欺瞒令你产生虚妄的见解，清理好错误的想法吧！
(2) 除非想法被矫正，否则你只会继续被欺瞒。

让我解释一下：当眼睛看到某对象时，它只知（cognizes）那对象是什么，你若看到那对象是美好的，那是「想蕴」捏造出来的结果；如果这个美好的想法没有被如实知的智慧所矫正，你会觉得它真的是美好的，只有如实知的智慧（*Paññā*）才能决定：那美好的信念只不过是内

心捏造出来的一个想法而已。当你以为它是美好的时候，你会觉得它是值得要的、可取的（desirable）；当你如实地知道它并非美好时，就不会想要它了，那就是矫正错觉或错误想法的方式。

一个譬喻

就像一个养鸭的男人，他让母鸡去孵鸭蛋，当小鸭被孵化出来后，由于母鸡以为是自己的蛋，于是便把小鸭当作是小鸡来喂养和保护。当小鸭长大后想亲近水域时，母鸡由于不知道孩子的真相，在水域旁边忧虑地大叫：「喂！回来啊！亲爱的孩子！危险啊！不要下水啊！」

饲养鸭子的男人就像想蕴**(4)**；母鸡就像贪爱，因为在那男人的影响下，她被欺瞒了，以为小鸭子是她自己的小鸡，于是她要费心和耐心地把小鸭子养大。小鸭子就像是终极实相。由于鸭子的本性是会亲近水域的，牠们自然不会听从抚养牠们的母鸡，被欺瞒的母鸡唯有继续在水边可怜地叫喊。她之所以受苦，全因为她未能矫正由养鸭子的男人所产生的错误想法。

因此，为自己矫正错误的想法是重要的。无论你在看、听、嗅、尝、或接触时，要在身根门（如鼻孔末端）保持警觉地留意觉察，因为身根门较为明显易知。这么做，你便可如实地体验到实相，不再受错误的想法所欺瞒或迷惑了。

现实是真理，是究竟的真理。事实上，所有事物、现象皆在不断的生灭变化。「没有两件事是相同的，前面的事与后面的事是完全不同的，这种转变过程就是事实、真理。」它是自然法则，不会屈服于任何人的意志。当这自然法则，即和合而成的东西之不稳定性为修行者（*yogī*）所认知时，由想法产生迷惑之事就会同时真相大白了。

只有矫正想法的错误，真理才能被显露出来。
请紧记：盲目的世人不顾现实，只在根本不存在的事物上劳劳碌碌。

40. 意大利比丘卢简拿打法师的到访

在 1951 年，一个印度的官方代表团带了舍利弗（*Sāriputrā*）和大目犍连（*Mahā-Moggalāna*）的舍利（Relics）前来缅甸，在代表团中有一位意大利比丘，他名叫卢简拿打法师（Venerable Lokanātha），之前是在缅甸出家的。他探访宣隆大师，想亲自确定一下，传说中的阿罗汉大师是否属实。

当他见到宣隆大师时，内心生起了一个很强的信念，且向大师行了五体投地的敬礼；接着，他向大师请教什么是真正的佛、真正的法与真正的僧，大师于是为他作了如下的开示：

佛陀出生于中部**(1)**，如众所周知，那时他是悉达多太子**(2)**，（到了二十九岁时，）他舍弃了家庭、富贵、权位、……等等去追求解脱苦恼的真理，最后获得圆满正觉，成为佛陀。

当他在菩提树下的佛座上禅修时，他坚定地专注着鼻孔末端的出息与入息，（当定力足够高时，）他向内部观察，这么做时，他首先看到光芒，然后，他察觉到内部的精神与物质现象之不断生灭变化，接着，那关系重大的门自己打开了，如果你想问：那关系重大的门在哪里？我会答：它在头颅之内。

那关系重大的门包括：眼、耳、鼻、舌（口）、身与心意，这六根门在他内部打开了，六根门

的打开就是所谓的「佛（*Buddha*）」了，你亦可称之为「知悉（Knowing）、开悟（Enlightenment）、或觉醒（Awakening）」。当开悟时，他了解、洞悉四圣谛一共四次，这四圣谛的道理就是所谓的「法（*Dhamma*）」了。那四种获得道智的圣者、与四种获得果智的圣者，即合共八种（获得不同程度）开悟的人，就是所谓的「僧（*Saṁghā*）」了。简略地说，这就是真正的佛、真正的法与真正的僧。

大师继续为访客宣讲了《转法轮经》**(3)**。听完此经后，卢简拿打法师感到十分满意，并向宣隆大师说：「与大师会面，就好像与自己的亲属会面一样。大师！我将来有机会再见到你吗？」大师回答：「不会！你不会再见到我的。」卢简拿打法师问：「为什么？」宣隆大师解释道：「你的抱负是要成佛，我不如你那么进取，因此，我们将来是没有机会见面的。」

卢简拿打法师奉上一套三件的僧袍与宣隆大师后，再问宣隆大师一个问题：「我双亲至死时都不信佛，我今次布施的功德，可否令双亲在将来笃信佛教？」宣隆大师回答：「如果在我们分享此功德与他们时，他们能够赞同、欣赏此善业的话，他们是有机会笃信佛教的。」于是，卢简拿打法师分享此功德与他已逝世的双亲，再向宣隆大师行礼告别，然后离开。

41. 应护法恳求为仰光波托的新寺院举行结界仪式

宣隆大师有几位护法，其中包括田啤先生（U Tin Pe）与仙虔女士（Daw Thein Khin）、安咩先生（U Aung Myat）与艾虔女士（Daw Aye Khin），他们一起筹划与捐献，在仰光之波托（Bauk-htaw）兴建了一座名叫波托宣隆古创寺**(1)**的宣隆寺分支。他们重复请求宣隆大师认可，并赠与他们荣誉，前来为新的寺院举行结界（*Sīmā*）仪式，结果大师应承了他们的请求。于是，在敏建镇宣隆古创寺主持苏班那大师的陪伴下，大师便专程于 1952 年 3 月 22 日乘飞机前往仰光；他们到了机场后，由前任部长巴赞先生（U Ba Gyan）与他的太太美姬（Daw Mya Kyi）以专车护送至波托，并在 1952 年 3 月 24 日星期一下午 2 时，在波托宣隆古创寺举行了结界仪式。

结界仪式的必须准备由仰光古列芙路**(2)**之司理明加那寺（Thiri-mingalar Monastery）的主持负责，主持的名字是古萨那什美大师（U Kusalasāmi, Danubyu Sayadaw），他曾是宣隆大师的早期弟子，这项工作是由宣隆大师及苏班那大师所指派的。

宣隆大师在分支波托宣隆古创寺停留了六天，在这期间，宣隆大师给日间前来的访客说法和开示，到了晚上，他则为前来禅修的人士指导内观禅修。应沙道爵士先生**(3)**与缅甸联邦航空公司（U.B.A）**(4)**的前任主席山天先生（U San Thein）的邀请，他也在禅修中心寺院**(5)**逗留了一晚，并给在场的人士开示。到了 3 月 28 日的星期六他便起程返回敏建镇。

42. 宣隆大师的圆寂（般涅盘）

从仰光回到敏建镇后，宣隆大师便没有再到别处去。到了 1952 年 5 月 17 日星期六下午大约 5 时，宣隆大师便与世长辞（般涅盘）了。

弟子们依照他的遗愿，至今都没有将他的遗体火化，也没有施以防腐处理**(1)，**只把遗体暂时放置在一舍利塔内。到了 1953 年 2 月 14 日中午 12 时，寺院主持把他的遗体运送到一精舍

（San-Kyaung）的讲堂内暂时停放，供善信们瞻视致敬。

在宣隆大师逝世一周年后，在 1953 年 5 月 9 日，他的遗体又由精舍运送到永久放置的新建舍利塔（*Gandhakuṭī Cetiya*）内，仪式盛大庄严。

感谢当时的宣隆古创寺主持苏班那大师的努力与细心安排，永久放置大师遗体的舍利塔（*Gandhakuṭī Cetiya*）得以如期建成。舍利塔的授职典礼在 1954 年 3 月 6 日举行，那天刚巧是宣隆大师的生日**(2)**。典礼由过百位僧人执行，场面隆盛庄严。

大师的遗体至今仍维持其自然状态，没有腐烂的迹象，它散发出来的一种香味，令人啧啧称奇。大师圆寂后，一直侍候他多年的入室弟子苏班那大师，继续依照大师所教导的止观禅修法**(3)**传授大众。

43. 轮回安息塔的建筑

前总理吴努（U Nu）在一次访问宣隆古创寺时，主持苏班那大师为前总理解释，为何永久放置宣隆大师遗体的舍利塔被改名为轮回安息塔**(1)**（Than-Tha-Yar-Aye Pagoda），以及它为何有六个门口。
〔注：前总理吴努在仰光建造世界和平塔（Kaba-Aye Pagoda）时，只有五个门口，象征现在之住劫**(2)**会出现之五尊佛。〕

苏班那大师说了下面的背景故事：

当已故宣隆大师还是一名比丘时，曾被许多杰出、著名的大师盘问过有关佛法义理的问题，他们曾经向他提问：

- ✧ 缘起**(3)**在哪里流转？
- ✧ 那些连接又在哪里？
- ✧ 流转过程在哪里可以停止？

已故宣隆大师在宣隆村土生土长，没有受过正规的学校教育，由于双亲贫苦，他自小便要看管牛只与帮助家务。他知道学识丰富的大师们在问他教理上的问题，也很清楚自己的知识浅陋，因此，宣隆大师回答他们：「我可以用自己的方式来回答吗？」得到大师们的同意后，宣隆大师便作了如下的回答：

- ✧ 缘起在众生世间中流转。
- ✧ 那些连接都在（六根）门。
- ✧ 流转过程可在（六根）门停止。

「众生世间」是什么意思？

当一位禅修者达至稳固的定力（Steadfast Concentration）**(4)**时，他会觉知到心、心所与肉体等三种法（现象）皆在不断的生灭变化，这三种法（现象）之不断生灭变化就是所谓的「众生世间」了。
（注：众生或有情皆由五蕴合成，故「众生世间」又名「五蕴世间」、或「五阴世间」。）

「那些连接都在（六根）门」的意思：

「门」是指眼、耳、鼻、舌（口）、身、意等六入或六根门。那么，连接是怎么样在六根门出现的呢？是这样的：
譬如说，当眼睛接触到一视觉对象（色尘）时，如果那对象令自己感到愉快的话，贪爱便会生起，那就是苦集谛或苦因谛（*Samudaya saccā*）；如果那色尘令自己感到不快的话，瞋恚（愤怒）便会生起，那就是苦谛（*Dukkha saccā*）。同一道理，当耳朵接触到可意的声音（声尘）时，贪爱便会生起，那就是苦集谛或苦因谛；当声音（声尘）是不可意的时候，瞋恚（愤怒）便会生起，那就是苦谛。佛陀教导我们四圣谛（四种真理）：苦谛，苦集谛或苦因谛，苦灭之道谛，以及苦灭谛。众生都深深受到苦谛与苦集谛（或苦因谛）所影响，正是此二谛（苦与苦因）轮流地影响着众生的生命，（从而出现缘起流转、生死轮回）。
(注：参考「十二缘起」内之：六入（六根）缘触，触缘受，受缘爱，……等等。)

「流转过程可在（六根）门停止。」那是怎么样停止的？

当眼睛接触到一个视觉对象时，它不知那对象是可意的、还是不可意的，眼睛只是看到它而已；至于它是否可意或美丽，则是想蕴**(5)**的判断。同样，当别人粗暴地骂你时，耳朵只是听到声音而已，至于那恶言恶语，则是想蕴的判断。因此，在看色尘的过程时，禅修者必须在想蕴起作用前去切断、停止流转过程；在听声尘的过程时，……。即是说：

- ✧ 在眼看色时，要严密地专注（念住）着当下的眼触，不让爱憎之想法生起，那就可切断眼根门的联系了。
- ✧ 在耳听声时，要严密地专注（念住）着当下的耳触，不让爱憎之想法生起，那就可切断耳根门的联系了。
- ✧ 在鼻闻（嗅）香时，要严密地专注（念住）着当下的鼻触，不让爱憎之想法生起，那就可切断鼻根门的联系了。
- ✧ 在舌尝味时，要严密地专注（念住）着当下的舌触，不让爱憎之想法生起，那就可切断舌根门的联系了。
- ✧ 在身触物时，要严密地专注（念住）着当下的身触，不让爱憎之想法生起，那就可切断身根门的联系了。
- ✧ 在意识法（思绪、心念等）时，要严密地专注（念住）着当下的意识，不让爱憎之想法生起，那就可切断意根门的联系了。

当禅修者能保持这样的专注、警觉时，他便可知道眼等六根门不是看、听、闻……等过程与爱憎之间的联系了。**(6)**

因此，各位善信！生死轮回（*Saṁsarā*）并不遥远，它就在你们的根门不停地流转。

已故宣隆大师以身作则，给我们一个很好的示范，于六根门中，只要守护好一个（指身念处），就可停止生命之轮，成就生死轮回苦之解脱了。我们就叫这个舍利塔为「轮回安息塔」吧！此名字与大师的成就非常吻合。

因此，在苏班那大师的建议下，这塔就被正式命名为「轮回安息塔」了。

44. 卢简拿打法师在敏建镇的一次说法摘录

当我听到有大约五十位阿罗汉在缅甸时，便动身往找他们，很幸运，我有机会见到敏建镇的宣隆古创大师。从大师的开示、答问、行为与举止等各个方面，他都似一位阿罗汉，因此，我深信他是一位真的阿罗汉。事实上，有阿罗汉在本土出现，缅甸是值得骄傲的。我很感激

大师的教导，因此，我会在外国宣扬大师之名声的。
〔以上是卢简拿打法师**(1)**在敏建镇的高桑寺（Kosaung Kyaung-Taik in Myingyan）内对一群善信们所说的话。〕

45. 两位比丘朋友的故事（开示）

乔答摩佛住世时有两位朋友，他们都看到俗世生活的过患而一起出家为僧。其中一位朋友专心学习佛法知识（*Gantha-dhura*）**(1)**，另一位朋友则专心实践内观禅修（*Vipassanā-dhura*）**(2)**。

过了一些日子，实践内观禅修的比丘成为了阿罗汉，并拥有四无碍智**(3)**，另一位比丘则精通佛法知识，成为了十八个学派的导师。

一天，实践内观禅的比丘到佛陀那里去问候和行礼，之后便去拜访他的比丘朋友。精通佛法知识（今称经律论三藏）的比丘也知道朋友的成就，故此很想在朋友到访时，提出一些义理上的问题来考核他。佛陀知道精通佛法知识之比丘的想法后，心想：如果问题造成烦扰，问者便会因恶业而转生恶趣的。于是，在精通佛法知识的比丘欲嘲笑朋友之前，佛陀已（用神通）出现在他们的前面了。佛陀先问修习内观禅的比丘有关禅那（*Jhāna*）**(4)**的问题，由初禅到灭尽定（*Nirodha Samāpatti*）的问题，比丘都能对答如流。然后佛陀转问精通佛法知识的比丘有关道智（*Magga ñāṇa*）的问题，由于他没有修习过内观禅，故无法答复佛陀。于是，佛陀便称赞修习内观禅的比丘。

此事很快便在比丘中传开，佛陀后来对比丘们说，精通佛法知识（今称经律论三藏）的比丘就好像替人看牛的牧牛者，而修习内观禅得到成就的比丘就像牛群的主人一样，可以享用牛只。

宣隆大师也说过一个相关的比喻：
从前有两位富有的比丘，他们都拥有大小相当的物质财富。一位比丘既精通三藏经典，也在内观禅修中得到成就，他就像居于城市里的一位富翁。另一位比丘只在内观禅修中得到成就，对三藏经典则并不精通，他就像居于乡村里的一位富翁。

46. 宣隆大师有关内观禅的重要教导

(1) 要奋力、严密地专注着触觉。 （严密地：指严格、密切且精确地）
（Be rigorously mindful of the awareness of touch.）

(2) 要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。
（Do not rest when tired, scratch when itched, nor shift when cramped.）

(3) 苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。**(1)**
（The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us all adrift on the current of *Saṁsāra*.）

《字词集注》

第1章　礼敬三宝

1. **法（*Dhamma*）：**基本上有三个意思，(1)自然界的普遍规律，道理、真理、伦理等。(2)任何现象或东西，无论是抽象的、具体的或想象的；如心法是指心理现象。(3)佛法，指佛陀觉知之法或佛陀的教导。

第2章　礼敬大师

1. **世俗谛：**巴利文与英文是（*Sammuti Sacca*，Conventional Truth/Reality）。又称世谛、俗谛、或世间的真实。论典所言二谛（真实）之一，与「胜义谛」相对。「世俗谛」是指世俗的概念、观念和表达方式；如世间常识所能理解之事物，或世间一般约定俗成之道理等。它包括组成我们世间还未受到分析的种种现象，如：有情（众生）、人、男人、女人、动物，以及看似恒常不变的事物。这些现象并没有究竟实质，它们的存在方式是概念化与不真实的。<u>它们只是由心构想而成的产物</u>。当我们明智地探究这些事物时，就会发现：它们并没有其概念所代表的究竟实质，它们只不过是由无常的名（精神）色（物质）过程所组成的现象而已。「世俗谛」可说是表面的、相对的真实，虽有方便沟通之用，但有一定之欺骗性，决非可信的究竟真实。　（参考：菩提比丘编着之《阿毗达摩概要精解》第一章第二节。）
2. **胜义谛：**巴利文与英文是（*Paramattha Sacca*，Ultimate Truth/Reality）。又名究竟谛、真谛。论典所言二谛（真实）之一，与「世俗谛」相对，是无漏圣智所澈见的真实。据南传论典所言，诸「胜义法」或「究竟法」（*Paramattha dhamma*）是最终存在而不可再分解的单位，可透过内观禅亲身体验、如实地分析而知見；是组成种种错综复杂之现象的成份。虽然「胜义法」或「究竟法」是实际上存在的实质，但由于它们非常微细深奥，所以缺乏训練的人无法觉知它们。在南传论典裡一共有**「四种究竟法」**：心、心所、色、涅盘。前三种包含了一切有为法（因缘和合而成之法）；经教裡的五蕴相等于这三种（究竟法）。第四种究竟法，则属于无为的究竟法（非因缘和合而成之法），这不包括在五蕴之内的究竟法即是涅盘（*Nibbāna*）　——　脱離诸有为法之苦，而达至最终解脱之法。它们只能透过六根门去直接体验，不能经语言文字等概念化的知识得悉。　（参考：菩提比丘编着之《阿毗达摩概要精解》第一章第二节。）

第3章　前言

1. **宣隆大师：**是「敏建镇宣隆村古创寺迦韦大师」之简称。参考同章「中译本前言」内之第 7 项要点。

第4章　缅甸文原著序言

1. **沙弥：**巴利文与英文是（*Sāmaṇera*, Novice Monk）。指佛教僧团（僧伽）中，已受十戒，未受具足戒，年龄在七岁以上、未满二十岁之出家男子。同此，出家女子称沙弥尼（*Sāmaṇeri*, Novice Nun）。因为佛教规定，要满二十岁的人才可受具足戒成为比丘（*Bhikkhu*）或比丘尼（*Bhikkhuni*）的。此外，新出家但超过二十岁的男子或女子，也叫沙弥或沙弥尼，一般须受训一年以上才可考虑受具足戒，成为比丘或比丘尼。
2. **具戒比丘：**英文是（Full-fledged *Bhikkhu*）。指已满二十岁及受了具足戒的男子。
3. **轮回安息塔：**缅甸文是（Than-Tha-Yar-Aye Pagoda）。英文是（The Pagoda of *Saṁsarā* Peace）。

第5章　宣隆大师的生平故事

1. **有幸地会出现五尊佛的贤劫：**贤劫的巴利文是（*Bhadda-kappa*）。「劫」是一个非年月日可以计算出来的极长时间，是古印度用来表达世间之重复生灭过程中之成、住、坏、空等四

个漫长时期的时间单位。贤劫，是现在之住劫名称。据南传佛经记载，现在这个称为贤劫的住劫，有幸地会出现五尊佛。按照先后次序，这五尊佛的名称是：(1)拘留孙佛（*Kakusanda Buddha*）、(2)拘那含牟尼佛（*Konagamana Buddha*），(3)迦叶佛（*Kassapa Buddha*），(4)释迦牟尼佛或乔答摩佛（*Gotama Buddha*）、(5)弥勒佛（*Metteyya Buddha*）。有很多劫是没有佛出现的，有些劫则只有一尊、二尊、三尊、或四尊佛出现；因此，生于有五佛出现的这个「贤劫」的众生，可算是非常幸福。

2. **迦叶佛：**巴利文是（*Kassapa Buddha*）。乃释迦牟尼佛（乔答摩佛，*Gotama Buddha*）之前出现的佛。
3. **欲界上七个领域（空间）：**指欲界十一个领域中的上七个，即人与欲界六天的七个领域（空间）。佛教认为仍未完全解脱贪瞋痴等烦恼的众生，将会继续随业流转（轮回）于三界之内。三界是欲界、色界与无色界。欲界较为粗重与不乐，无色界较为精细与快乐。南传佛教又把三界细分为三十一个领域或空间：欲界占十一个、色界占十六个、无色界占四个。由下至上排，欲界的十一个空间是：地狱、畜牲、饿鬼、阿修罗、人、四大王天（四天王天，欲界第一层天）、三十三天（忉利天）、夜摩天、兜率天、化乐天（化自在天）、他化自在天。
4. **乔答摩佛：**巴利文是（*Gotama Buddha*）。即释迦牟尼佛。
5. **1878 年 3 月里的一天：**由于转换此日期的缅甸历至公历有困难，宣隆大师的出生日期无法确定在公历 1878 年 3 月的哪一天，只知道缅甸历是 2nd waning day of Tabaung (March), 1239 ME。当年的缅甸佛历是 2421 年。
6. **佛陀之教法：**巴利文是（*Sāsana*）。指佛法、或佛陀的教导，它有三个方面或层面：
   (1) 教理之教或教说之教（*Pariyatti-sāsana*），指经律论三藏等应当学习的佛法义理。
   (2) 行道之教(*Paṭipatti-sāsana*) ，指戒定慧三学等能导向证悟出世间法的修行实践。
   (3) 通达之教(*Paṭivedha-sāsana*) ，指四道、四果与涅盘等九种出世间法之亲身证悟。
   它们当中，前者是后者的根基，因为研究教理提供修行的方针；修行则导向亲身证悟。
7. **心与心所：**心（*Citta*，Mind），亦称心法或心王，在这里是指六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识；是心的主要作用；全包括在五蕴中的识蕴之中。心所（*Cetasika*，Mental Concomitants），亦称心所法或心所有法，是指伴随着心法出现而相应生起的心理现象，全包括在五蕴中的受想行等三蕴之中；它们依心法而生，从属于心法，故相对而言，心法亦称为心王。可参考：http://zh.wikipedia.org/wiki/五位七十五法。
8. **想法／想蕴：**「想法」的巴利文与英文是（*Saññā*，Perception）。「想蕴」的巴利文与英文是（*Saññā-khandha*，Aggregate of Perception）。「想蕴」是色、受、想、行、识等五蕴（五种积聚）之一。「想法」是「想蕴」的东西，可说是个人对事物的看法或印象。所谓「想蕴」，是指意识（通过六根）与六尘相应，而成眼耳鼻舌身意等六想，和合积聚，故名想蕴。「六想」者，谓意识着色想色、着声想声、着香想香、着味想味、着触想触、着法想法也。想蕴能感知事物之表面属性，未能了解事物之实相；如《俱舍论》卷一曰：「想蕴谓能取像为体，即能执取青黄长短男女怨亲苦乐等相。」如《清净道论》所言：想蕴有如一个不谨慎、不明智的小孩。**「想蕴」可说有以下功能：** (1)取六尘之像并记忆之，如相机之摄影功能。(2)对六根之不确定的感性经验形成概念或第一印象，并给与名称。 (3)借着前二者的结果来分辨、认知事物。
   （「想蕴」产生「想法」的过程，与心理学所称之「知觉」（Perception）过程很相似。「知觉」过程与「感觉」过程紧密结合，当感官与外界接触时，「感觉」（Sensation）过程会传递外界讯息到脑中枢，而「知觉」过程则会对这些讯息作出选择、组织与解释（Interpretation），从而产生一般所谓之概念、想法、看法、感想等。「感觉」是个体共有的普遍现象，「解释」则具有很大的个别差异；如相同的刺激可以引起相同的感觉，但却会引起不同的解释（想法）。 换言之，大师在禅修中，了解到在「知觉」中属生理的「感觉」与属心理的「解释」之不同，修习时只严密地专注当下出现的触觉或「感觉」本身，

善巧地努力避免内心在「知觉」过程中去解释当下的「感觉」，以免产生贪、瞋、错误的想法、恶见等烦恼，从而导致另一次生死轮回的流转。而同一时间，他又能在专注中如实地体验、了解当下的现象，培育内观智。）

9. **在任何触的想法过程中，他都不容许内心有愉快或不愉快的想法出现：**由上下文推断，宣隆大师是会坚持一贯做法，以他独特的「接触 – 觉察（觉知） – 专注」之三合一方式，在接触发生的当下，即密切地专注着对接触的觉察，不让内心生起像愉快或不愉快等思绪（想法）反应。

10. **佛（*Buddha*）的九种特质：**
    (1) 应供（*Arahant*），已完成消除烦恼的梵行，应（值得）受人天之供养。
    (2) 正等正觉（*Samāsambuddho*），以自力，无师地体证的「正遍知」，「应知的已知，应修的已修，应断的已断，应证的已证」。
    (3) 明行足（*Vijjācaraṇasampanno*），即天眼、宿命、漏尽三明及身口之行业悉圆满具足。因此，他知道什么对众生有益，什么对众生无益，并以此引导众生走向灭苦之道。
    (4) 善逝（*Sugato*），佛修正道（八正道），入涅盘，向好的去处而去。
    (5) 世间解（*Lokavidū*），了知有情世间、无情世间、器世间等。佛陀向众生解释了「世间、世间的起因、世间的灭尽以及达到世间灭尽的方法」，这一切都存在于人们的身心之中，人们可以通过修行，以自己的身躯去了解它。由于佛陀对此有彻底的了解，因此被称为「世间解」。这里的世间是指和身心五蕴相关的四圣谛。
    (6) 无上调御丈夫（*Anuttaro purisadammasārathi*），佛教相信，佛陀具有透彻众生性格、习性的能力，因而知道什么修行方式最适合他们。在佛陀四十五年的教化里，成功教导了许许多多个性、学习能力都不同的众生，使他们都证得解脱。因此，佛陀被称为至高的「无上调御丈夫」。
    (7) 天人师（*Satthā devamanussānaṃ*），佛陀不止是人类的导师，也是天人的导师。
    (8) 佛（*Buddho*），佛即「觉者」，也就是了悟真理（圣谛）之人，此外，佛也能教导其他人觉悟。
    (9) 世尊（*Bhagavā*），佛陀是最殊胜、最无上、最值得受人尊敬的老师，因此，他被称为世尊。

11. **法（*Dhamma*）的六种特质：**在经论中，有言法的六种特质，亦有言法的五种特质（六种特质中之后五个）。法（载于三藏中佛教梵行之法与出世间法）的六种特质是：
    (1) 被世尊很好地解说（*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo*）的法，它是“初善、中善、终善、具备义（内容）与文（形式），完全圆满的清净梵行法”。
    (2) 自见的、可通过实践八正道来亲身体证的（*Sandiṭṭhiko*）。
    (3) 实时的、无时的或无时间限制的（*Akāliko*）。此法（四圣谛）是永久常真的，若如法修持，任何时候都可以修道证果，最终结果是不受时间限制的，指到达出世间的道智后，果智（体证四圣谛）即会出现，不用时间等候。若能勤奋如法修习，四道、四果与涅盘等出世间智，是可于今生证得的。
    (4) 请来观看（*Ehipassiko*，Come and See）。指法（*Dhamma*）是欢迎任何人前来观察与审查的，你若仔细审视，便会发觉真的是闻名不如见面。
    (5) 导向（涅盘）的（*Opaneyyiko or Opanayiko*）。因此，是值得我们去如法修习的。
    (6) 智者们可各自证知的（*Paccattaṁ Veditabbo Viññūhi*）。指法是会随着你的成就而逐一为你揭示出真谛（Truth）。

12. **僧（*Saṁghā*）的九种特质：**僧或僧伽，是指信受佛陀教法，奉行其道而证圣果者。亦即出家剃发，从佛陀学道，具足戒、定、慧、解脱、解脱知见，住于四向四果之众圣弟子。现多指指信受佛法，修行佛道之团体。僧的九种特质是：
    (1) 世尊的僧团是善行道者。
    (2) 尊的僧团是正直行道者。

(3) 世尊的僧团是如理行道者。
(4) 世尊的僧团是正当行道者，也即是四双八辈。
(5) 此乃世尊的僧团，应受供养（offerings）。
(6) 应受款待（hospitality）。
(7) 应受布施（gifts）。
(8) 应受崇敬（reverence）。
(9) 是世间无上的福田。

13. **圣者（*Ariyā*）：** 英译 Noble Being。指已经亲证涅盘的人；如初果（须陀洹）、二果（斯陀含）、三果（阿那含）与四果（阿罗汉）、佛陀等皆可称为圣者。

第6章　沙弥时回答耶拉大师有关法的提问

1. **维咤也师（Shin Vijaya）：** 出家前名雪卢（U Shwe Lok），是迦韦师（Shin Kavi）出家前的朋友。
2. **已完成比丘（*Bhikkhu*）的责任：** 意思是迦韦师已成就了阿罗汉果，因为比丘的责任，是要在今世尽力、尽快修行至完全解脱，俾能以余生去帮助别人解脱，续佛慧命。
3. **行（*Saṅkhāra*）：** 行作为意志活动的意思，是指有意图的身口意活动，包括内心的意图、选择、决定、计划以及随之而起的一切身口意活动。业（*Kamma*）可说是它的近义词。
4. **行法世间：** 巴利文是（*Saṅkhata*）。英文是（World of conditioned things）。指有造作、受因缘所限和影响之世间。
5. **胜义谛：** 参考《字词集注》第 2 章之 2。
6. **十波罗蜜：** 波罗蜜，又称波罗蜜多。它的巴利文与英文是（*Pāramīs*，Perfections）。波罗蜜与菩萨的思想，可说源自《本生谈》或《本生经》 —— 世尊过去多生中的事迹，此乃佛教修行解脱所要培育与积集的崇高品德项目，有六波罗蜜与十波罗蜜之说。北传佛教认为，波罗蜜乃菩萨成佛所必须完满修持的崇高德目；但南传佛教一般认为，这些具普遍性的德目，是所有追求菩提解脱的佛陀弟子（包括辟支佛与声闻弟子）都要修习的，只是修习的程度（水平）与时间有所不同而已。累积的波罗蜜，是指已修习到的各种品德的成熟程度与总和。**「南传佛教之十波罗蜜」**为：布施、 持戒、出离（舍离）、般若（智慧）、精进、忍耐（忍辱）、真实、决意（坚毅）、慈、舍（平等心）等。至于**「六波罗蜜」**的名称，南北传佛教都是一样的：布施、持戒、忍辱、精进、禅定与般若（智慧）。
7. **世俗谛：** 参考《字词集注》第 2 章之 1。
8. **疑惑或摇摆不定：** 巴利文是（*Vicikicchā*）。是五盖（贪、瞋、昏沉、掉举、疑）之一。
9. **雨季安居期：** 巴利文是（*Vāsā*）。英文是（rain-retreat period）。又称结夏安居期，大约有三个月。于此期间，僧人都不会外出，只留在僧舍范围之内作学习或禅修等活动。
10. **十种遍处（*Kasiṇas*）：** 十种修习禅定（*Jhāna*）时所专注的对象，即：青、黄、红、白、地、水、火、风、空、光等。亦可译为十遍处或十一切处，因为它们的似相都必须扩展到遍满宇宙，没有边际。
11. **魔罗（*Māra*）：** 简称魔。指能夺命、障碍、扰乱、破坏等东西，包括能害人性命与障碍、扰乱人们修道的饿鬼。欲界第六天之天主即是魔王。由自己身心所生之障碍称为内魔，来自外界之障碍称为外魔，二者合称为二魔。亦有分为四魔，即烦恼魔、五阴魔、死魔、天魔。烦恼魔指贪瞋痴等习气能恼害身心；五阴魔指色受想行识等五蕴能生一切之苦；死魔指死亡能断人之生存命根；天魔指能坏人善事的天魔外道，如欲界自在天的魔王。又四魔加上‘罪魔’，则为五魔。

第7章　沙弥时对当时流行的一些预言的解答

1. **佛法：** 参考《字词集注》第 5 章之 6。
2. **波罗蜜（*Pāaramīs*）：** 参考《字词集注》第六章之 6。

3. **遍处（*Kasiṇas*）：**参考《字词集注》第 6 章之 10。
4. **出世间智：**又称出世智，英文是（Supra-mundane Knowledge）。例如道智与果智等。

第8章　沙弥时回答熟悉经藏的郎仑大师有关法的提问

1. **禅那（*Jhāna*）：**禅那是达至安止定之定境。一般指在禅定（止禅）修行中，可达至的「色界五禅（或四禅）与「无色界四禅」，在这里，禅是禅那的简称。「色界五禅」是指：
    初禅：有寻、伺、喜、乐、定（心一境性）等五禅支。
    二禅：无寻，但有伺、喜、乐、定（心一境性）等四禅支。
    三禅：无寻无伺，但有喜、乐、定（心一境性）等三禅支。
    四禅：无寻无伺无喜，但有乐、定（心一境性）等二禅支。
    五禅：无寻无伺，无喜无乐，只有定（心一境性）禅支。
   把上述「色界五禅」中的二禅省去，即为比较流行的「色界四禅」之说法。
   寻（*vitakka*，applied thought）是寻觅目标注意。
   伺（*vicara*，sustained thought）是继续注意着目标。
   喜（*piti*，joy）是对「似相」的喜悦，属于行蕴。
   樂（*sukha*，bliss）是樂受或体验「似相」的快樂感受，属于受蕴。
   定（*ekaggata*）是对「似相」的心一境性（one-pointedness of mind）。
   「无色界四禅」是指空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定等。
2. **遍处（*Kasiṇas*）：**参考《字词集注》第 6 章之 10。
3. **空无边处定：**巴利文是（*Ākāsānāñcāyatana Jhāna*）。英文是（*Jhāna* of the sphere of infinite space）。「无色界四禅（那）」之一。
4. **识无边处定：**巴利文是（*Viññāṇañcāyatana Jhāna*）。英文是（*Jhāna* of the sphere of infinite consciousness）。「无色界四禅（那）」之一。
5. **无所有处定：**巴利文是（*Ākiñcaññāyatana Jhāna*）。英文是（*Jhāna* of the sphere of nothingness）。「无色界四禅（那）」之一。
6. **非想非非想处定：**巴利文是（*Nevasaññānāsaññāyatana Jhāna*）。英文是（*Jhāna* of neither perception nor non-perception）。「无色界四禅（那）」之一。
7. **下地禅那（lower *Jhāna*）与上地禅那（higher *Jhāna*）：**经论有把「三界」分为「九地」的说法。三界中之九地，欲界占一地，其他色界和无色界各占四地。由下而上之「九地」名称为：欲界的(1)五趣杂居地；色界的(2)离生喜乐地（初禅）、(3)定生喜乐地（二禅）、(4)离喜妙乐地（三禅）、(5)舍念清净地（四禅）；无色界的(6)空无边处地（空无边处定）、(7)识无边处地（识无边处定）、(8)无所有处地（无所有处定）、(9)非想非非想处地（非想非非想处定）等。以上九地，因皆贪着境界，不肯离去，所以叫做地。又因为是从有漏业因所得来的果报，所以又名「九有」。所谓「下地禅那」与「上地禅那」，可以下面的例子来了解：「空无边处定」是「识无边处定」的「下地」；而「识无边处定」则是「空无边处定」的「上地」。
8. **结界（*Sīmā*）：**为进行授戒或其他法事，在建寺院或作戒坛前，限定其区域境界，谓之结界地。结界（*Sīmā*）是僧团为了举行诵戒、授具足戒、入雨安居、自恣等羯磨而设立的特定场所或建筑物。对共住在一个寺院或某一区域内的僧团是必要的，若没有合法的结界（*Sīmā*）就不能举行如法的僧团羯磨，不如法的羯磨就不能如法传授比丘戒。
9. **羯磨文（*Kammavācā*）：**羯磨（*Kamma*）为音译，意译为作业，即作授戒、忏悔等事业的一种宣告仪式，由此宣告仪式的宣告文（即羯磨文），而成就所作之业。

第9章　成为具戒比丘后返回家乡宜隆村的第一次说法

1. **想法 / 想蕴：**参考《字词集注》第 5 章之 8。
2. **四念住：**巴利文和英文是（*Satipaṭṭhāna*，four methods of Steadfast Mindfulness）。又称四

念处，即「八正道」中「正念」的具体内容，详细的修习方法可参考南传长部第 22 经（DN 22）之《大念住经》或中部第 10 经（MN 10）之《四念处经》。现录其开宗明义的部分供读者参考：

比丘们！只有一条路（或译作：有一条直接的路）可以使众生清净、克服忧愁哀伤、灭除苦楚悲痛、达致正道、体证涅盘，这条路就是四念处。是哪四个念处呢？那就是，比丘在日常生活中：

(1) 对于身体，须随时留意观察身体，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；
(2) 对于感受，须随时留意观察感受，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；
(3) 对于心意，须随时留意观察心意，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；
(4) 对于诸法，须随时留意观察诸法，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛。

第10章　雪儿与山天的请求

1. **行道之教：**巴利文是（*Paṭipatti Sāsanā*）。英文是（*Vipassanā*，the practice of *Dhamma*）。参考《字词集注》第 5 章之 6。

第11章　雪儿在望燕坡峡谷为迦韦大师兴建寺院

1. **止观禅修法：**巴利文/英文是（*Samatha* and *Vipassanā* Practice）。止禅的修习（*Samatha* Practice）以达至禅那（定境，*Jhāna*）或神通（超能力）为目标；观禅或内观禅（*Vipassanā* Practice）的修习则以达至内观智与涅盘解脱为目标。止禅的修习，在其他教派也有传授。观禅则是佛教所独有的，也是欲体证涅盘解脱的修行者所必须修习的。佛教禅修，可先修止禅，到达足够的定境后才转修观禅；亦可直接修习观禅，即以观禅为主，止禅为辅（以获取所需的定力）。

第12章　回答熟悉经藏的法遍安大师的提问

1. **胜义法（究竟法）：**参考《字词集注》第 2 章之 2。
2. **胜义谛：**参考《字词集注》第 2 章之 2。
3. **十观智：**十个阶段的内观智（ten stages of Insight or *Ñāṇa*），即「十六观智」中之第三阶至第十二阶之内观智。它们分别是：
   (1) 三法印智（*Sammasana Ñāṇa*）；
   (2) 生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）；
   (3) 坏随观智（*Bhaṅga Ñāṇa*）；
   (4) 怖畏智或怖畏现起智（*Baya Ñāṇa* or *Bhayatupatthāna Ñāṇa*）；
   (5) 过患随观智（*Ādīnava Ñāṇa*）；
   (6) 厌离随观智（*Nibbida Ñāṇa*）；
   (7) 欲解脱智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）；
   (8) 审察智或审察随观智（*Paṭisankhā Ñāṇa or Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*）；
   (9) 行舍智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）；
   (10) 随顺智或顺就圣道智（*Anuloma Ñāṇa*）。
   无论谁修习内观禅，一定要经历上述的十阶智或十阶层的内观智，才可以获得「道智（*Magga Ñāṇa*）」的。详细解释，可参考华那大师（Sayadaw U Wara）所著之《宣隆内观禅修法（二）》。至于十六观智的名称，则可参考《字词集注》第 17 章之 2。

第13章　在尼明达拉山上举行结界仪式

1. **结界（*Sīmā*）：**参考《字词集注》第 8 章之 7。
2. **羯磨文（*Kammavācā*）：**参考《字词集注》第 8 章之 9。
3. **尊者玛欣德（Shin Mahinda）：**古译尊者摩哂陀。印度孔雀王朝时代人，将南传佛教引入斯里兰卡，被认为是南传上座部佛教的起源。根据南传佛教的《岛史》与《大史》认为他是阿育王的长子。而北传佛教传说，他是阿育王的同母弟。玄奘记载，他因为奢侈暴虐，应受死刑。拘禁七日，看破生死，得到阿罗汉果，于是得到阿育王赦免，出家加入僧团。
4. **取相：**巴利文是（*Uggaha-nimitta*），英文是（after-image，acquired image）。修止禅时，禅修对象在心中留下的残留影像。

第14章　回答觉遍大师有关「七清净」的提问

1. **七清净：**清净的巴利文是（*Visuddhis*）。此术语出自上座部佛教的《清净道论》。源头可考北传《中阿含经》之《七车经》。它是戒、定、慧三学的进一步细分，成为修习的七个阶段：
   (1) 戒清净（*Sīla Visuddhi*），
   (2) 心清净（*Cittā Visuddhi*），
   (3) 见清净（*Diṭṭhi Visuddhi*），
   (4) 度疑清净（*Kaṅkhāvitaraṇa Visuddhi*），
   (5) 道非道智见清净（*Maggāmaggañāṇa dassana Visuddhi*），
   (6) 行道智见清净（*Paṭpadāñāṇa dassana Visuddhi*），
   (7) 智见清净（*Ñāṇadasana Visuddhi*）。
   第(3)见清净到第(7)智见清净，可再细分别为十六观智，即内观智发展的十六个阶段。
2. **十种内观智的危害：**巴利文是（*Vipassanā Upakkilesā* or *Vipassanupakkilesā*）。英文是（ten dangers or Insight defilements）。又称「十种观染」或「十种内观智的杂染」。当正念与正定增强时，一些奇异的现象或强烈的体验将会相应生起，令修行者误信修持已成就道果（邪见）与产生执着，因而停滞不前，这就是内观智的十种杂染。除了第十种的微细「欲求」是真正属于「能染或烦恼」之不善法「杂染」外，其余九种确实是正确禅修的成果，仅是染污烦恼的所缘，是可能诱发烦恼的缘而已。它们在「生灭随观智」初期时会特别显著，行者必须十分小心。这十种危害是：
   (1) 光明（*Obhāsa*）：在禅修中，闭目也可以看到身体发散出微弱或灿烂的光彩。
   (2) 智（*Ñāṇa*）：生起新奇、令人兴奋的「智慧」，包括内观智、哲理或观念。
   (3) 喜（*Pīti*）：生起狂喜的感受。此适意感受虽较优质和纯净，禅修者若一时大意，执着便会生起。
   (4) 轻安（*Passaddhi*）：生起心的轻安。它会令禅修者生起执着。
   (5) 乐（*Sukha*）：指在修禅时所生的胜妙之乐，遍满全身。它会令禅修者生起执着。
   (6) 胜解 / 信解（*Adhimokkha*）：生起对三宝功德的了解、思惟与无比的信心。内心会开始思虑、计划实行禅修以外的事，如弘法、出家等等。最终他会感到情绪紊乱不安。最好还是继续修习。
   (7) 策励 / 精进（*Paggaha*）：指善巧运用平衡精进力于修行，他不爱睡，也不感到疲乏，而且能长时间、热切地进行修习。这种过分精进会导致精疲力尽。
   (8) 念（*Upatthāna*）：熟习念住，念力强而顺畅，修行者不会错过任何要专注的感受，即使细微的现象都会被觉察到。那时，一些禅修者会误以为自己已证得阿罗汉，亦会有禅修者被各种禅相（*Nimitta*）分心。
   (9) 舍（*Upekkhā*，Equanimity）：上述强而顺畅、持续有力的念力将会引发平衡和不受干扰的「舍境」，十分泰然、沉着，这时禅修者对于内外现象都能保持中立，能轻易入定而不需强求。这境界非常平静与安稳，若持续太久，禅修者会误以为已证得阿罗汉，如果他执取这种见解，他的心就会搞得胡涂与苦恼不堪；因为当「舍境」消失后，他

还会自以为是真的。

(10) 欲（*Nikanti*）：这是指对于以上九种杂染现起的微细欲求与执着。禅修者会因满足于那些境界而不再努力及精进；如果他以为这是法的巅峰，那么他便会歧入邪见；而如果他自以为是已经获证圣道与圣果了，那就会偏向贡高我慢；若他继续执取并再渴求，他便会堕入有为法的缠缚之中。

第15章　回答法遍安大师的第二次提问

1. **佛法：**参考《字词集注》第 5 章之 6。
2. **世间法：**巴利文是（*Loka-dhamma*）。(1)指三界内由名法与色法（精神与物质）所合成之现象，它们都是缘生缘灭之「有为法」或「行法」。(2)指「八世法」或「八世风（八风）」：即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。「八世法」的巴利文是（*Aṭṭha-loka-dhamma*）、英文是（Eight worldly concerns）。它们都是世俗人所关注的东西，它们能煽动人心，令世人如痴如迷，日思夜想。
3. **出世间法：**巴利文是（*Lokuttara-dhamma*），英文是（Supramundane or Ultimate Reality）。圣者所证得的出世间法。在南传论书中，特指四道、四果与涅盘等九种出世间法。前八种出世间法，即四道四果仍是「有为法」，第九种出世间法，即涅盘才是「无为法」。
4. **有分识（*Bhavaṅga* consciousness）：**又称有分心（*Bhavaṅga-citta*），略称有分。可译为「生命相续流」(life-continuum Consciousness)。它是一种不活跃的心，而且是维持一生当中心流相续的主要因素。因为有分心的缘故，所以一期生命中的心流才不会有间断。每当有任何心路过程生起时，有分心会暂时停止生起；一旦心路过程结束之时，有分心就会再相续不断地生起。例如当一个人熟睡无梦时，没有任何心路过程生起，那时只是有分心在相续地生起许许多多次而已。如果这些有分心也不生起的话，那个人就死亡了，因为心流一停止时，死亡就会发生。有学者将有分心翻译为「潜意识」（subconsciousness），事实上有分心是一种意识，只是它不取现在的目标，而是取前一世临死速行心所取的过去目标（前世的最后一次意门心路的所缘）。一切心识的作用与活动，都依「有分识」而起，心识恢复平静后，又归于「有分识」。
5. **双论（*Yamaka*）：**为南传上座部七论之第六本论书。 属后期论书，但成立年代不详。 本论之旨趣并不在说明诸法之内容，而是以双对问答方式，阐明诸法相互之摄不摄、起灭等关系。内容共分十品，主要在将各种教理作逻辑性之阐明，各品通立施设分、转分、遍知分等三分。 其中施设分又二分为总说分与义释分。 所谓施设分，即列举法数；总说分，即提示有关各法的问题；义释分，即一一解答问题；转分，即深入探讨各问题；遍知分，即界定各法遍知之界限。 全书所论，颇为烦琐。
6. **道心路过程（*Magga* thought process）：**巴利文是（*Magga-vīthi*）。描述在道智出现前之特殊速行心现象。
7. **意门转向心（*Mano dvārāvajjana*）：**佛教有所谓六根门，即眼耳鼻舌身意；相应地又有所谓「五门转向心」与「意门转向心」。当外在目标撞击五根门之一，在相应的五識生起之前，另一心必须先生起，该心即是「五门转向心」；其作用是转向呈现于五根门之一的目标。此心并没有看、听、嗅、尝、触该目标；它纯粹只是转向该目标，以使五識之一能够随后生起。「意门转向心」能够生起于五门心路过程或意门心路过程。在这兩种心路过程裡，它实行个别不同的作用。当它在五门心路过程裡生起时，它称为「确定心」；其作用是确定或鉴别五識之一刚識知的目标。在五门心路过程裡，它随「推度心」之后生起；在「推度心」检查该目标之后，它再鉴别之。在意门心路过程裡，此心则实行另一种作用，即转向呈现于意门的目标。当它扮演这角色时则名为「意门转向心」。

   在这里，这个「意门转向心」还是持续地像它之前一样地观照诸行法的坏灭；然后生起了一个遍作（*parikamma*），遍作就是准备让心流证悟涅盘；然后紧接着，生起了一个近行（*upacara*），近行是指他的心已经走近了、靠近了、接近了圣道圣果；然后生起了一个随

顺心（*anuloma*），随顺之前的世间心跟随顺之后的出世间心；当随顺心灭去，就生起了一个种姓心（又称更改种姓心，*gotrabhu*），这一个种姓心开始取涅盘为目标；但是由于刚刚开始取涅盘为目标，他的心还没有能力断烦恼，在这个阶段，就是从这一刹那开始，他已经结束了凡夫的漫长生涯，而从这一刹那以后，他将是一位圣者了，所以称为更改种姓，这里的种姓就是由凡夫种姓转为圣者的种姓。

第16章　回答四位大师的提问

1. **戒清净**：参考《字词集注》第 14 章之 1。
2. **心清净**：参考《字词集注》第 14 章之 1。
3. **十种障碍（*palibohas*）**：出家人在进行认真禅修期间会遇到的十种障碍：1)僧众拥挤之寺院。2)旅游。3)家属。4)俗家人。5)利得、礼物等：包括衣服、卧具、饮食、医药等。6)（教导）弟子、同门等。7)修理寺院等作业。8)疾病。9) 研究学问。10)神通，此对内观禅会有障碍。有些项目对在家人的认真修行也会做成障碍的。
4. **佛法（*Sāsana*）**：参考《字词集注》第 5 章之 6。
5. **佛法的三个方面**：参考《字词集注》第 5 章之 6。
6. **四无碍智**：巴利文（*Paṭisambhidā patta*）。又名四无碍解，或四无碍辩，英译为（4 kinds of discriminative knowledge）。即：
   (1) 法无碍智（discriminative knowledge of meaning）：是通达诸法名字背后之意义，分别无滞。
   (2) 义无碍智（discriminative knowledge of the law）：是了知一切法之理，通达无碍。
   (3) 词无碍智（discriminative knowledge of language）：是通晓语文、语意及文法等，能随意演说。
   (4) 乐说无碍智（discriminative knowledge of ready-wit or perspicuity）：能条理分明地以前三智为众生乐说或辩解法义，圆融无滞。
7. **波罗蜜（*Pāramī*）**：参考《字词集注》第 6 章之 6。

第17章　回答唐达镇的僧团领袖、最高大哲士唐达大师的提问

1. **最高大哲士（*Agga-mahā-paṇṭita*）**：缅甸政府授与有特殊学识僧人的一个崇高荣衔，英文可译作（Great Chief Authority）。获颁的僧人须有下述条件始得：
   (1) 非常熟悉巴利文三藏的内容。
   (2) 经常教授巴利文三藏。
   (3) 熟悉巴利文三藏的声名远播。
   (4) 僧腊（出家人受具足戒后的年岁）最少二十年。
   (5) 严守戒律，没有污点。
   〔近代孜孜不倦地推广内观禅和佛法的马哈希大师（Mahasi Sayadaw）（1904-1982），也在 1952 获缅甸政府颁此荣衔。〕
2. **十六观智**：在南传《清净道论》中有详细的描述，是修习内观禅的十六个进展阶段。
   (1) 名色分别智（Knowledge of distinction between mind and matter）；
   (2) 缘摄受智（Knowledge of discerning cause and condition）；
   (3) 三法印智（Knowledge of comprehension）；
   (4) 生灭随观智（Knowledge of arising and passing away）；
   (5) 坏（灭）随观智（Knowledge of dissolution）；
   (6) 怖畏现起智（Knowledge of terror）；
   (7) 过患随观智（Knowledge of danger）；
   (8) 厌离随观智（Knowledge of disgust）；
   (9) 欲解脱智（Knowledge of desire for deliverance）；

(10) 审察智或审察随观智（Knowledge of reflection）；
(11) 行舍智（Knowledge of equanimity of formations）；
(12) 随顺智或顺就圣道智（Knowledge of conformation of truth）；
(13) 种姓智（更改种姓智）（Knowledge of change of lineage）；
(14) 道智（Knowledge of the path）；
(15) 果智（Knowledge of fruition）；
(16) 省察智（返照智）（Knowledge of reviewing）。
可参考《字词集注》第 12 章之 3 的「十观智」。

第18章　宣隆古创寺（迦韦大师定居之处）的缘起

1. **一棵树：**该树的英文名称是（Kutch tree）。
2. **宣隆初创寺：**这是（Sun Lun Chauk Kyaung）的直译，意译为「宣隆峡谷寺」，因为 Chauk 是峡谷，而 Kyaung 是寺院的意思。由于附近是峡谷，故得此名称。
3. **宣隆古创寺：**这是（Sun Lun Gu Kyaung）的直译，意译为「宣隆洞穴寺」，因为 Gu 是洞穴，而 Kyaung 是寺院的意思。

第19章　《转法轮经》（南传相应部 SN56.11 经）（开示）

1. **法眼：**巴利文是（*Dhamma Cakkhu*）。英文是（the eye of *Dhamma*）。指「有关法（缘起道理）的智慧之眼」，开启法眼即指能充分理解四谛或缘起法，而证悟得入流果或初果（*Sotapanna*）。
2. **身见：**巴利文是（*Sakkāya diṭṭhi*）。又名「萨迦耶见」，指错误地执取由无常的五蕴或身心组合为实有的、不变的、有主宰能力之「我」或「我所」。是五种恶见之一。五种恶见是指：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见等。

第20章　浅谈《发趣论》（*Paṭṭhāna*）

1. **《发趣论》（*Paṭṭhāna*）：**是南传大藏经七部论书中之第七部。内容主要运用二十四缘来分析诸法的依存关系。此论在《论藏》里是最重要的一部论。在传统上称它为《大论》(*Mahāpakaraṇa*)。此论跟前面的六部论稍微有点不同。前面的六部论侧重在分析，分析诸法的名相，这一部论则用二十四缘的方法贯串一切诸法。缘的意思就是关系，把前面所讲的诸法都贯串在一起。因为这部论非常复杂，必须先通透前面的那几部论，才有可能通达这部论。它属于组织法，把前面几部论里所讲到的诸法整理、统合起来。
   <u>二十四缘（*Paccaya*）的名称分别是</u>：(1)因缘、(2)所缘缘、(3)增上缘、(4)无间缘、(5)等无间缘（次第缘、相续缘）、(6)俱生缘、(7)相互缘、(8)依止缘（所依缘）、(9)亲依止缘、(10)前生缘、(11)后生缘、(12)重复缘、(13)业缘、(14)果报缘（异熟缘）、(15)食缘、(16)根缘、(17)禅缘（禅那缘）、(18)道缘、(19)相应缘、(20)不相应缘、(21)有缘、(22)无有缘（非有缘）、(23)离去缘、(24)不离去缘。
   上面所列的二十四缘是《发趣論》的主题。《发趣論》详尽地解释了名法与色法等之间种种互相連系的方式。若要正确地理解《阿毗达摩》裡的发趣法，至少必须明白每一缘所涉及的三法：一、<u>缘法</u>（*paccayadhamma*）——这是作为其他法之缘的法；此缘法通过产生、支助或维持其他法而成为其缘。二、<u>缘生法</u>（*paccayuppannadhamma*）——这是受到缘法缘助之法；它在受到缘法支助之下而得以生起或持续存在。三、<u>缘力</u>（*paccayasatti*）——这是缘法作为缘生法之缘的特有方式。

第21章　道智（*Magga Ñāṇa*）如何根除潜伏的烦恼（开示）

1. **潜伏的烦恼（*Anusaya*）：**古译随眠，喻烦恼之幽微难知。有贪、瞋、慢（Conceit）、无明（痴）、见（恶见）、疑等六种，称为六随眠（六根本烦恼）。其中的贪，若分为欲贪（Craving

for Sensual pleasures）与有贪（Craving for continued existence），则称为七随眠；其中的见（恶见），若分为五种：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见等，则称为十随眠。此外，以此更加细分，则有九十八随眠。

2. **法（*dhammas*）**：参考《字词集注》第一章之 1。

第22章　第一次访问仰光时回答前总理吴努（U Nu）的提问

1. **生－住－灭**：巴利文是（*Upāda-Ṭhiti-Bhaṅga*）。英文是（Arising-Momentary Existence-Dissolution）。变化的三个阶段：生起 – 暂时停留或存在 – 坏灭。有时变化亦可分为四个阶段：成（生成）、住（暂住）、坏（变坏）、空（消失）。

第23章　圣者的七种特质（七圣财）（开示）

1. **圣者的七种特质（七圣财）**：可进一步参看南传增支部 AN7.6、AN2.9 等经文。

第24章　维持色身之四缘 —— 业、心、气候、饮食（开示）

1. **真谛或胜义谛（*Paramattha*）**：参考《字词集注》第 2 章之 2。
2. **苦受确是致道的法则，乐受会令你飘浮于生死之流**：意思在此标题下的段落已作了详细的解释。英译本的原文是：Truth is revealed in a painful way only. If the *yogī* yields to the easy way, he is liable to drift along in *Saṁsarā.* （另一译法：真谛只能透过（体验）苦受的（修行）方式被揭示，修行者（*yogī*）若转向轻易（安逸舒适）的（修行）方式，他只会继续飘浮于生死之流。）亦可参考 Sayadaw Sunlun Shin Vinaya 在其“The *Yogi* and *Vipassana*”一文近尾的相关英文：“The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us all adrift on the currents of *Saṁsarā*.”。

第25章　「四亡者」与「四活者」的意思（开示）

1. **在证得初果后，佛法的证悟只会向上升进**：一个人在证得初果后，便进入圣者的阶位，决不会退转为世俗人，且在七世之内便可证得最终的阿罗汉果位，永离苦轮。

第26章　迦韦大师与被誉为三果的杜维邦女士会面

1. **入坐前的准备（*Parikamma*）**：书内已多次提及，指念诵与依照下述愿文的意思去做：

    敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）
    若我曾对佛法僧、父母师长与及众生，作过任何不善的身口意业，无论大小，
    　　我愿为此稽首悔过。
    敬礼佛陀世尊！在这节禅修当中，为了达致涅盘，我愿献出身心五蕴。
    〔敬礼宣隆大师！在这节禅修当中，为了达致涅盘，我愿献出身心五蕴。〕
    愿三界中所有众生身心自在！（诵三次）
    我愿与三界众生共享此禅修功德。请念「善哉」来分享我的禅修功德！
    我愿能分享三界众生所作诸善功德—— 善哉、善哉、善哉！
    （注：括号〔〕内的一段，是宣隆大师的弟子在他逝世后加入的。）

第27章　法（*Dhamma*）的特质（开示）

1. **法（*Dhamma*）的特质**：在经论中，有言法的六种特质，亦有言法的五种特质（六种特质中之后五个）。本章只述法的五个特质。可进一步参考《字词集注》第 5 章之 10。

第28章　石差当塔的酒鬼（开示）

1. **筒裙（longyi）**：音译龙基。是缅甸男女的一种下半身服饰，它实际上只是一块布或缝制成筒状的布。穿上时，把下半身卷好，长度及于脚踝部分，然后在腰间前面或侧面打个结固定。

第29章　法住（*Dhamma Vihāra*）（开示）

1. **法住：**巴利文是（*Dhamma Vihāra*）。字面意思是法停留的地方，也可解作「法寺」。「内部有法住」，是比喻在日常生活中，能坚持奉行佛教的戒定慧修持方法，直至证得道果。能如是作的人才是「内部有法住的人」。

第30章　在家妇女都会清楚知道的五件事（开示）

1. 在本章中，大师好像多此一举，故意数出在家妇女都会清楚知道的五件事，实是暗中提醒妇女们要多些关心自己的修行解脱。

第31章　比丘尼圣弟子悦行（*Paṭācāri*）（开示）

1. **乔答摩佛：**巴利文是（*Gotama Buddha*）。即释迦牟尼佛。
2. **想法 / 想蕴：**参考《字词集注》第 5 章之 8。
3. **四念住：**参考《字词集注》第 9 章之 2。
4. **心念住（*Cittā- nupassanā*）：**如实地留意觉察当下内心贪、瞋、痴等烦恼或情绪之出现与消失，留意觉察的对象，也包括觉察到这些对象的觉察本身。可进一步参考南传长部第 22 经（DN 22）之《大念住经》或中部第 10 经（MN 10）之《四念处经》。
5. **胜莲华佛：**巴利文是（*Padumuttara Buddha*）。胜莲华佛在南传佛教所称之 28 尊佛中排行第 13 位，释尊排行第 28 位。释尊有许多出家弟子，他们都在胜莲华佛时曾经发愿、并获授记会在释尊成佛时期出家的。
6. **八关斋戒：**又称斋日八戒。英文与巴利文是（eight precepts on *Uposatha* days）。
7. **我归依佛：**英文和巴利文是（I have conviction in the *Buddha*, *Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi*）。
8. **我归依法：**英文和巴利文是（I have conviction in the *Dhamma, Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi*）。
9. **我归依僧：**英文和巴利文是（I have conviction in the *Saṁghā, Saṁghāṁ saraṇaṁ gacchāmi*）。

第32章　老妇被不孝子媳们遗弃（开示）

1. **胜莲华佛：**参考《字词集注》第 31 章之 5。

第33章　离开故乡的望杜志（开示）

1. **瑞德宫大金塔：**英文是（Shwedagon Pagoda）。亦称雪德宫大金塔、或仰光大金寺（Shwe 是金的意思，Dagon 是仰光的旧称），官方则称之为：（Shwedagon Zedi Daw），是一座位于缅甸仰光的佛塔。缅甸人把大金塔视为自己的骄傲。据说其高度为 98 米（公尺），塔顶及外观是用 66 吨纯金建造而成，全塔镶满钻石及各色珠宝多达 7 千颗，并有约 68 座小塔围拥着大塔而形成金色塔林。再加上它是位于皇家园林西的圣山 Singuttara 之上，所以这座塔也就在仰光市天际线中独占鳌头了。它是缅甸中最神圣的佛塔，因为它供奉了四位佛陀的遗物：(1)拘留孙佛（*Kakusandha Buddha*）的手杖，(2)拘那含牟尼佛（*Konāgamana Buddha*）的净水器，(3)迦叶佛（*Kassapa Buddha*）的袍子及(4)释迦牟尼佛（乔答摩佛，*Gotama Buddha*）的八根头发。
2. **瑞山陀塔：**英文是（Shwesandaw Pagoda）。瑞山陀塔被称为瞭望之塔。位于蒲甘平原中心靠南，是一座高 50 米、有五级台阶的幽雅白色金字塔式佛塔，附近有许多名塔环列四周。是蒲甘平原的四大金塔之一，在两个八角形的底座下藏有佛发舍利，因此受到膜拜。它虽然不是蒲甘最高佛塔，却是欣赏日出日落绝佳之地。塔顶有一 360 度视野的露台，从那里向西望去，可说毫无障碍，将蒲甘平原上万的佛塔夕照尽收眼底，非常壮观。*Shwesandaw Pagoda* 由阿奴律陀王（King Anawrahta）所建，Shwesandaw 的意思是「金色神圣的发舍利」，以供奉珍藏在塔内由庇古王进贡的佛发舍利为塔名；也有说是阿奴律陀王为取上座部佛教的经典发兵攻下 Thaton 国凯旋归国后所建。

第34章　提篮式的思心所（Poke-ma *Cetanā*）（开示）

1. **三个阶段的思：**巴利文和英文是（*cetanā*，volition）。思有意欲、意图、思想或意志等意思，是遍行心所之一。佛说：「思即业」，思令心造作，为身语意三业之原动力。
   南传佛教认为思有三个阶段：
   (1) 前思（前行思，*Pubba-cetanā*）：作身口意业（执行企图）前，内心的考虑、思惟与意欲。
   (2) 现思（现行思，*Muñca-cetanā*）：作身口意业（执行企图）时，内心的思想。相当于《俱舍论》所载之「作事思」。
   (3) 后思（后行思，*Apara-cetanā*）：作身口意业（执行企图）后的任何时候，内心对所作之业的回忆、反省与思想等。
   （可参考北传《俱舍论》所载之「思惟思」（预先思惟所应作之事）与「作事思」之两种思业，与已发动身、语二业后所称之「思已业」。）

第35章　善与不善（开示）

1. **四恶趣：**恶趣的巴利文是（*Apāya*）。四恶趣是指地狱、饿鬼、畜生、阿修罗。

第36章　宣隆大师所传授的禅修方法

1. **外六贼与内六贼：**(1)「<u>外六贼</u>」是指色、声、香、味、触、法等「六尘（六境）」，因为六尘以眼等六根为媒，能导致烦恼，劫夺一切善法，故以贼譬之。(2)「<u>内六贼</u>」是指「六根之爱喜」，即六根缘可意之六尘所生起之爱欲。如《杂阿含经》卷四十三所载：「士夫！内有六贼，随逐伺汝，得便当杀（中略）六内贼者，譬六爱喜。」
2. **《南传法句经》第 294 句：**「在杀掉母亲（喻爱欲）、父亲（喻我慢）、两位刹帝力王（喻常见与断见）、摧毁其国家（喻六根与六尘）及众臣（喻喜贪或执取）之后，婆罗门（喻漏尽者阿罗汉）便可完全解脱苦恼了。」很明显，宣隆大师是根据此句来作上述开示的。
3. **原先的禅修对象：**指空气与鼻孔末端的当下触觉。
4. **想法／想蕴：**参考《字词集注》第 5 章之 8。
5. **有见与无见：**英文是（the wrong views of eternalism and annihilation）。是五种恶见中之边见（边执见）。固执人死之后仍是为人，猪马等死后仍是为猪马，叫做常见或有见；固执人死之后为断灭，没有后世，叫做断见或无见。此执断执常的见解，都执于一边，不合中道，故名边见。五种恶见是指：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见等。
6. **七清净：**载于《清净道论》之中。七清净是指：(1)戒清净（*Sila Visuddhi*），(2)心清净（*Citta Visuddhi*），(3)见清净（*Ditthi Visuddhi*），(4)除疑清净（度疑清净）（*Kankha-vitarana Visuddhi*），(5)见道非道清净（道非道智见清净）（*Maggamagga-nanadassana Visuddhi*），(6)见道知见清净（行道智见清净）（*Patipada-nanadassana Visuddhi*），(7)见知见清净（智见清净）（*Nanadassana Visuddhi*）等。在此章内，宣隆大师虽未有提及后三个清净，实已用自己的方式，运用内观智等的术语来解说了。可参考《字词集注》第 14 章之 1。
7. **当禅修者能对感觉由概念上的知识转为如实的知识：**内观禅修者在留意观察感觉时，初期只能留意觉察到感觉的概念，例如：知道是膝部、踝部、腿部或其他部位的感觉，当禅修进步至可以令专注的心进入感觉、或全心全意地把捉到感觉时，行者只会如实地知道那个感觉现象，自身意识完全消失；那就是对感觉之如实知的内观智（Insight Knowledge）了。此如实知的内观智是一种非概念性的知识。
8. **内观智（*Vipassanā ñāṇa*）：**又简称「观智」，有十六阶内观智与十阶内观智之说。可进一步参考《字词集注》第 12 章之 3 的「十观智」与第 17 章之 2 的「十六观智」。
9. **十种内观智的危害（*Vipassanupakkilesā*）：**参考《字词集注》第 14 章之 2。

第37章　云雀的故事（开示）

1. 本章内容可参考：北传《杂阿含经》卷 24 第 617 经与卷 12 第 284 经。

第38章　五怨敌（开示）

1. **它们暗中给人无限的伤害：**「它们」是指五根，喻五根与五尘接触时，会生起对感受的贪或瞋，盲目的世人就会在不知不觉中作出恶业，暗中为自己带来无限的苦恼与恶报。

第39章　生死轮回的流转与它的止息（开示）

1. **苦受确是致道的法则，乐受会令你飘浮于生死之流：**意思在第 24 章此标题下的段落已作了很好的解释。英译本的原文是：Truth is revealed in a painful way only. If the *yogī* yields to the easy way, he is liable to drift along in *Saṁsarā.* （另一译法：真谛只能透过（体验）苦受的（修行）方式被揭示，修行者（*yogī*）若转向轻易（安逸舒适）的（修行）方式，他只会继续飘浮于生死之流。）亦可参考 Sayadaw Sun Lun Shin Vinaya 在其“The *Yogi* and *Vipassana*”一文近尾的相关英文：“The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us all adrift on the currents of *Saṁsarā*.”。
2. **切断诸有之欲：**英文是（cut off the “desire to be”）。指不再想望或爱取三界的生死有因有果，即不再渴爱：(1)欲有，即欲界的生死；(2)色有，即色界的生死；(3)无色有，即无色界的生死。又可解作不再渴爱：(1)本有、当有、中有等三有。本有指现生的身心；当有指未来的身心；中有指本有与当有之间所受的身心。
3. **如实知：**巴利文是（*Yathābhūta Ñāṇa*），英文是（Seeing things as they truly are，Realization of the truth as it is）。对实相能如实了知的智慧。例如：体证五蕴之苦、无常、非我等。
4. **想法／想蕴：**参考《字词集注》第 5 章之 8。

第40章　意大利比丘卢简拿打法师的到访

1. **中部：**巴利文与英文是（*Majjhima Desa*，Middle Region），即二千五百多年前的印度。
2. **悉达多王子（Prince *Siddhattha Kumāra*）：**释迦牟尼佛出家前的俗家身份，是二千五百多年前，在印度北部一个名叫迦毗罗卫国（Kapilavatthu）的王子。父王是净饭王（King Suddhodana），母后是摩耶夫人 (Queen Maha Maya)。
3. **《转法轮经》：**巴利文是（*Dhammacakka pavattana Suttana*），即南传相应部第 56.11 经（SN.56.11）。这是佛陀的第一次说法（第一部佛经），里面包含四圣谛的主要内容。当时的听众是五位曾与佛陀一起修苦行的朋友。佛陀开示完毕后，第一位开悟的朋友是憍陈如（Kondañña），于是，由那时起佛教便出现了第一位僧团的圣者。

第41章　应护法恳求为仰光波托的新寺院举行结界仪式

1. **波托宣隆古创寺：**英文是（Bauk-htaw Sunlun Gu Kyaung Monastery）。
2. **古列芙路：**英文是（Goodliff Road），现改称沙也山路（Saya San Road）。
3. **沙道爵士先生：**英文是（Thado Thiri Thudhamma Sir U Thwin）。
4. **缅甸联邦航空公司（U.B.A）：**英文是（Union of Burma Airways）。
5. **禅修中心寺院：**英文是（*Sāsana Yeik-thar* Monastery），现在的流行名称是马哈希禅修中心（Mahāsi Meditation Centre）。

第42章　宣隆大师的圆寂（般涅盘）

1. **至今都没有将他的遗体火化，也没有施以防腐处理：**此段是根据华那大师（Sayadaw U Wara）的指示，为了更正英译本误用了（embalmed）一字而加入的。
2. **舍利塔的授职典礼在 1954 年 3 月 6 日举行，那天刚巧是宣隆大师的生日：**此是宣隆大师缅甸历的生日日期，请勿因此误会，以为宣隆大师的生日是公历每年的 3 月 6 日，请参巧《字词集注》第 5 章之 5。

3. **止观禅修法：**巴利文是（*Samathā-Vipassanā Bhavanā*），英文是（The practice of Concentration and Insight）。可进一步参考《字词集注》第 11 章之 1。

第43章　轮回安息塔的建筑

1. **轮回安息塔：**缅甸文是（Than-Tha-Yar-Aye Pagoda）。英文是（The Pagoda of *Saṁsarā* Peace）。
2. **现在之住劫（present *Kappa* or aeon）：**指称为「贤劫」的现在之住劫。可参阅《字词集注》第 5 章之 1。
3. **缘起：**巴利文是（*Paṭiccasamuppāda*），英文是（Dependent Arising or Origination）。在这里是指生命流转的十二缘起（古译十二因缘）。
4. **稳固的定力（Steadfast Concentration）：**指「近行定（近分定）」或初禅至四禅之「安止定（根本定）」定境。
5. **想法／想蕴：**参考《字词集注》第 5 章之 8。
6. 整个段落，是根据书内有关的前文、与华那大师澄清英译本的意思后修正出来的。

第44章　卢简拿打法师在敏建镇的一次说法摘录

1. 卢简拿打法师（Ven. U Lokanātha）是意大利人，在第 40 章中有提及他前来拜访宣隆大师。

第45章　两位比丘朋友的故事（开示）

1. **佛法知识（*Gantha-dhura*）：**指教说之教（*Pariyatti sāsanā*）。
2. **实践内观禅修（*Vipassanā-dhura*）：**指行道之教（*Paṭipatti sāsanā*）。
3. **四无碍智：**巴利文是（*Paṭisambhidā*）又名四无碍解，或四无碍辩，英译为（4 kinds of discriminative knowledge）。即：
   (1) 法无碍智（discriminative knowledge of meaning）：是通达诸法名字背后之意义，分别无滞。
   (2) 义无碍智（discriminative knowledge of the law）：是了知一切法之理，通达无碍。
   (3) 词无碍智（discriminative knowledge of language）：是通晓语文、语意及文法等，能随意演说。
   (4) 乐说无碍智（discriminative knowledge of ready-wit or perspicuity）：能条理分明地以前三智为众生乐说或辩解法义，圆融无滞。
4. **禅那（*Jhāna*）：**参考《字词集注》第 8 章之 1、3、4、5、6。

第46章　宣隆大师有关内观禅的重要教导

1. **苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流：**参考《字词集注》第 24 章之 2。

《宣隆大师传》

===============

缅甸文原著作者 ： Sayadaw U Sobhaṇa

英 译 本 之 名 称 ： The Detailed Biography of
The Venerable Sun Lun Gu Kyaung
Sayadaw U Kavi of Myingyan
˙ Touch – Awareness – Mindfulness ˙
The Path He Had Trodden to Nibbāna and His Teachings

英译本之安排与编辑 ： Kaba Aye Sun Lun Sayadaw U Wara（华那大师）
KABA AYE SUN LUN GU KYAUNG (Monastery)
7th Mile, Thanlarwaddy Road, U Lun Maung Street,
(7) Ward, Mayangone Township, Yangon, Myanmar.
Ph: 95-1-660-860
Email: slmc-ka@mptmail.net.mm

英 译 者 ： U Tin U, BA, BL
Retired Director of Department of Religion.

中 译 者 ： 梁国雄居士

初 版 之 印 赠 者 ： 『宣隆内观禅修会』是在香港注册的一个非牟利宗教慈善团体。有关宣隆会的详细资料及活动，请登入香港宣隆网站：
http://www.sunlun.com 查阅
电邮：sunlun_meditation@yahoo.com.hk

宣 隆 大 师 法 语

1. 当空气接触鼻孔末端或上唇时，你将会觉察到它。要专注于这个觉察。

2. 要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。

3. 如果感觉是弱的，应当知道这弱的事实；如果感觉是强的，亦应如其实在地知道。

4. 要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。

5. 苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。